

Gazpacho Andaluz

Vorbereitungsdauer 15 Minuten

Die größte Sommerhitze ist vorbei, aber, die nächste kommt bestimmt. Und wer möchte da nicht gerne leicht und gesund essen? Ohne lange Vorbereitung...

Die Spanier wissen wie's geht, bei denen ist es ja schließlich noch heißer. Insbesondere im Süden und Osten, da ist die Provinz Andalusien und die ist auch noch der Gemüsegarten des Landes.

Erraten, wir haben es hier mit einer leichten spanischen Gemüsesuppe zu tun, deren Zubereitung selbst die blutigsten Anfänger unter uns Hobbyköchen auf die Reihe bekommen. Und sie ist soo frisch und aromatisch, hmmm!

An Zutaten benötigen wir reife Tomaten (je nach Menge zwischen einem halben und einem Kilo), eine Salatgurke, rote oder gelbe Paprika, eine rote Zwiebel, zwei Zehen Knoblauch und 2 bis 3 Scheiben Toastbrot.

Und wir brauchen einen Standmixer! Pürierstab geht auch, aber der Mixer macht es viel feiner.

Das Toastbrot wird für ein paar Minuten in Wasser eingeweicht und dann gut ausgedrückt. Das Gemüse grob würfeln und alles zusammen in den Mixer. Dazu etwas Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer, den Saft einer Zitrone und eventuell einen Löffel Zucker, der macht den Geschmack noch feiner und frischer. Wer möchte, könnte auch eine kleine Chilischote dazugeben. Alles gut durchmischen und fertig ist das Sommergericht. Wem die Suppe jetzt zu dickflüssig ist, der kann sie ruhig mit etwas Gemüsebrühe oder Tomatensaft verdünnen.

Man kann dazu gerne weiße oder schwarze Brotwürfel, in der Pfanne mit etwas Olivenöl angebraten, reichen. Die Spanier geben zur Suppe auch extra nochmal klein gewürfeltes Gemüse dazu. Wem ein Gemüsegericht einfach zu wenig ist, der kann auch ein paar Garnelen in der Pfanne braten, auf einen Holzspieß stecken und quer über die Suppenbowl legen. Köstlich!

Zum Schluss noch eine Bitte zum Umgang mit Tomaten: die haben einen grünen Strunk, mit dem sie an der Pflanze hängen. Bei der Zubereitung jeglicher Speisen mit Tomaten, bitte entfernt ihn immer!