

Erfrischende Tomaten-Gazpacho für heiße Tage



Diese Gazpacho ist sehr erfrischend und angenehm-pikant im Geschmack. Die aus Andalusien stammende Suppe aus kaltem Gemüse ist für die warmen Sommermonate eine wahre Erfrischung.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 450 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote (Optional: 1 gelbe Chilischote)
- 10 g Basilikum (etwa ½ Bund)
- 400 ml passierte Tomaten
- 150 g Staudensellerie (etwa 2 Stangen)
- 2 EL Sherryessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- Optional: Vollkorn-Baguette

Zubereitung Tomaten-Gazpacho

- 1.** Kirschtomaten waschen, etwa 50 g beiseitelegen, den Rest halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken, Gurkenhälfte putzen, waschen, schälen und klein würfeln und jeweils ein Viertel beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, den Rest grob hacken.
- 2.** Tomaten mit passierten Tomaten, Frühlingszwiebeln, Gurke, grob gehacktem Basilikum und Knoblauch fein pürieren. Suppe mit Sherryessig, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten-Gazpacho nach Belieben mit Wasser (oder Brühe) etwas verdünnen und in Schüsselchen füllen und für etwa 4 Stunden kühl stellen.
- 3.** Inzwischen restliche Kirschtomaten klein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und die Stangen in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Tomatenwürfel in einer Schüssel mit restlichen Frühlingszwiebeln, Gurkenwürfeln, Basilikumblättern, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Tipp: Wer will, kann die Marinade mit etwas Zucker oder Agavendicksaft verfeinern.
- 4.** Die Schüsselchen mit dem Gazpacho vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen und mit Selleriesticks garnieren und Tomaten-Gurken-Kräuter-Mischung darauf verteilen. Gazpacho servieren und dazu das Vollkorn-Baguette reichen. Tipp: Baguettescheiben vorher toasten.



Darum ist Sellerie sehr gesund

- Der hohe Anteil an ätherischen Ölen aus dem Staudensellerie ist nicht nur für das typische Aroma des Gemüses verantwortlich, sondern sie können auch Entzündungen hemmen und die Verdauung fördern. Lycopin, ein wertvolles Antioxidans aus Tomaten, schützt unsere Zellen vor Schadstoffen und freien Radikalen, die uns schneller altern lassen.

Für alle Käse-Fans

- Käse-Fans können die Suppe zusätzlich mit etwas zerbröseltem Fetakäse toppen – das weiße Milchprodukt liefert nicht nur viel Eiweiß, sondern auch reichlich Calcium. Der Mineralstoff ist für starke Knochen und Zähne wichtig.