

Fruchtige Gazpacho mit Croûtons

Zutaten für die Gemüsesuppe (für 4 Personen):

- 1 große Salatgurke
- 2 rote Paprika
- 8 Tomaten
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Apfel
- 4 Aprikosen
- 1 Handvoll Stachelbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 4 EL Olivenöl
- 5 Zweige Basilikum

Alle Gemüse- und Obstsorten putzen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. In einen großen Standmixer geben, pürieren und abschmecken.

Alle Zutaten sollten aus dem Kühlschrank kommen, je kälter sie sind, desto besser. Die Früchte können gern auch tiefgekühlt sein.

Zutaten für die Croûtons:

- 4 Scheiben Weißbrot
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Albaöl
- alternativ: Pflanzenöl

Brot in Würfel schneiden, Knoblauch schälen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Den Knoblauch zum Aromatisieren dazugeben.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und mit Croûtons bestreut servieren. Wer mag, garniert das Ganze außerdem mit Frühlingszwiebeln.

Zutaten für den Brotaufstrich:

- 100 ml Gazpacho
- 1 Handvoll Stachelbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 4 EL Gelierzucker
- 1 EL Pektin

Aus der Gazpacho lässt sich auch schnell ein leckerer Brotaufstrich herstellen. Dafür die Früchte waschen, Stachelbeeren vierteln. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und nach Bedarf mit Pektin binden. Auskühlen lassen. Der Aufstrich schmeckt besonders gut mit Ziegenkäse auf geröstetem Brot.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 14.07.2023

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen