

Ratgeber vom 8. Juli 2010: **Gazpacho kalte Gemüsesuppe & Gemüse tonnato**

Redaktion: Christine Schulthess

Gazpacho kalte Gemüsesuppe (2 Personen)

Zutaten

2 mittelgrosse Tomaten
½ Salatgurke
1 rote Peperoni
1 kleine Zwiebel
2 Stk. Knoblauchzehen
1 Teelöffel Olivenöl
1 Esslöffel Rotweinessig
½ Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer, Tabasco
wer mag frische Peperocino
kalte Gemüsebrühe nach belieben

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch hacken.
Alle Zutaten bis zur Bouillon in einem Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
Nach Belieben mit kalter Gemüsebouillon verdünnen. Die Suppe abschmecken und kühl stellen.

Dazu passen: Vollkornbrot oder Knoblauchbrot

Tipp: Die Gazpacho in Kombination mit gebratenem Fisch ist sehr empfehlenswert .

Gemüse tonnato (4 Personen)

Zutaten

1 kg Gemüse gerüstet und geschnitten (z.B. Bohnen, Rübli, Peperoni, Blumenkohl, Broccoli, etc.)

Sauce:

1 Dose Thon au naturel,
(150 g abgetropft)
3 EL Magerquark
2 EL Halbrahm
2 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

Das Gemüse auf dem Siebeinsatz während ca. 20 - 30 Min. bissfest dämpfen.

Für die Sauce den Thon in ein hohes Gefäss geben, mit der Gabel etwas zerkleinern. Quark, Rahm und Mayonnaise beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer alles zu einer feinen Sauce verarbeiten. Basilikum beifügen.

Das Gemüse anrichten und mit etwas Sauce übergossen. Den Rest der Sauce separat servieren.

Serviovorschlag

Zusammen mit einem knusprigen Vollkornbrot oder geschwellten Kartoffeln ergibt sich eine leichte Sommermahlzeit.