

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 300 g kleine feste Tomate
- 3 hartgekochte Eier, davon nur das Eiweiß verwenden
- 2 EL Obstessig
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 500 ml Buttermilch
- Pfeffer
- Kräuter-Salz
- Cayennepfeffer
- Dill
- Petersilie
- Schnittlauch

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe

Aus ungekochtem Gemüse und stammt aus Andalusien. Ideal für heiße Tage – als Vormittags-Snack oder mittags, dann aber 150 g Fleisch pro Person essen.

Salatgurke entkernen, Paprika, Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon mit der Buttermilch kurz im Mixer vermischen. Knoblauch zerdrücken oder pressen. Obstessig, Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter dazugeben und abschmecken. Zum Schluss das Eiweiß klein hacken und unterheben.

2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.