

Rezept der Woche: Gazpacho - kräftig, kühl und kerngesund

Im Gegensatz zu dem, was in der weniger gehobenen Gastronomie als [Gazpacho](#) angeboten wird, handelt es sich auch nicht um eine Tomaten-, sondern um eine nicht gekochte Gemüsesuppe. Die Herkunft des Wortes "Gazpacho" versteckt sich im Dunkeln der maurischen Vergangenheit Spaniens; offiziell wird vermutet, es handele sich um ein griechisches Lehnwort, das Eingang in den seinerzeit auf der iberischen Halbinsel gesprochenen Dialekt des Arabischen gefunden habe. Tatsächlich gibt es urtümliche Varianten, die beispielsweise voll auf Knoblauch setzen oder Mandeln enthalten. Meine Gazpacho orientiert sich an dem, was man auf den Kanaren kriegt, wenn man dieses Gericht bestellt. Und dann ist diese kräftige und kühle Suppe eine herrliche Erfrischung bei heißem Wetter, die nicht nur satt macht, sondern auch noch sehr gesund ist - vegetarisch unbedingt, vegan auf Wunsch.

Die Zutaten (für vier Portionen als Hauptspeise):

1 l Gemüsebrühe (selbst angesetzt oder als Bio-Pulver)
3 ~ 4 Scheiben entrindetes Weißbrot oder (Vollkorn)Toast
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
2 Fleischtomaten
je 1 grüne und gelbe Paprika
1 Schlangengurke
1 Pack Tomatenstückchen
Sal, schwarzer Pfeffer, Sherryessig oder Balsamico, Olivenöl

Die Zubereitung:

Insgesamt besteht das Basteln einer Gazpacho aus mehrfachem Pürieren und ein bisschen Versuch und Irrtum. Ziel ist es, den richtigen Geschmack zu finden, ohne dass ein Element überwiegt, und dem Ganzen die richtige, sämige Konsistenz zu verleihen. Zunächst machst du die Gemüsebrühe warm - sie muss nicht heiß sein. Dann zerfetzt du das Brot, gibst es in eine Schüssel und schüttest ungefähr die Hälfte der Brühe zum Einweichen hinzu.

Die dicken Tomaten solltest du schälen - entweder mit dem Sparschäler (geht nicht immer) oder durch Überbrühen mit kochendem Wasser und Abziehen der Haut. Dann viertelst du sie und kratzt mit einem Löffel die Kerne und das Flüssige heraus. Hack den Rest. Auch die Paprikaschoten sollten geschält, entkernt und klein geschnitten werden; dito die rote Zwiebel. Schäl die Gurke, halbier sie längs und kratz mit einem Teelöffel die Kerne heraus. Auch die Gurke wird in Würfel zerlegt.

Als erstes kommen die Stücke der Fleischtomate mit ein bisschen Brühe, den Knoblauchzehen und ein wenig Tomatenstückchen in den Mixer - diese Mischung bildet die Basis. Nun gibst du im Wechsel ein wenig vom gewürfelten Gemüse und vom eingeweichten Brot bei und pürierst

das Ganze. Wird die Suppe zu dick, legst du mit Brühe und/oder Tomatenpampe nach. Ist die Gazpacho am Ende immer noch nicht flüssig genug, kannst du mit Wasser nachhelfen. Füll die Suppe in eine Schüssel um, würze mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle und gib ihr mit reichlich Essig den Dreh in die säuerliche Richtung. Und dann ab in den Kühlschrank, und zwar für mindestens eine Stunde.

Vor dem Servieren solltest du noch einmal sorgfältig mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. In Olivenöl geröstetes Brot passt als Beilage. Du kannst auch Ringe von Lauchzwiebeln auf die Gazpacho streuen, und ein Ring Olivenöl darf nicht fehlen. In eine Crossover-Richtung geht es mit einem Stich griechischem Joghurt im Teller. Durch Chili-Schoten kannst du die Gazpacho schärfen, aber das muss nicht sein.