

Erfrischende Gazpacho mit scharfer Note

Ein Honig & Chili Rezept



Butter bei die Fische: Ich bin riesiger Suppenfan! Sie halten nicht nur lange satt und sind (in der Regel) gesund, sie sind dazu noch super einfach herzustellen. An was ich mich lange nicht getraut habe, waren erfrischende, kalte Sommersuppen 🤪 In meinem Kosmos wurde automatisch die klassische "Suppe" mit dem Attribut "Warm" verbunden. Nachdem ich vor ein paar Tagen das erste mal eine klassische Gazpacho ausprobiert habe, war ich etwas verwundert, wie super lecker eine kalte Gazpacho sein kann - irgendwie erinnerte sie mich an eine erfrischende Limo - nur eben herzhaft 😬 Der Honig & Chili gibt der fruchtig-frischen Suppe den perfekten Schärfe-Kick.

Der Vorteil an einer Gazpacho im Vergleich zu einer "normalen" Suppe: Sie ist noch schneller zubereitet (yes, it's possible) - denn Sir Mix(er)-a-lot ist dein Freund und Helfer an dieser Stelle!

Zutaten

- 1 kg Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Weißwein
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 handvoll frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 2 TL Honig & Chili
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- Pinienkerne
- frische Basilikumblätter

Und so gehts

1. Zwiebel in Würfel schneiden und mit Öl im Topf anbraten. Kurz bevor die Zwiebeln gold-braun sind karamellisiert du Sie mit Honig & Chili sowie dem gewürfelten Knoblauch kurz an.
2. Anschließend die Dosentomaten in den Topf geben und mit den Gewürzen sowie Olivenöl verfeinern. Lass die Suppe 5 Minuten köcheln und püriere anschließend die Suppe so lange, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.
3. In der Zwischenzeit röstest du in einer kleinen Pfanne die Pinienkerne an, bis sie eine schöne Bräune bekommen haben.
4. Du Suppe servierst du in einem Weckglas oder einem Suppenteller. Gib darauf noch etwas Sahne, die Pinienkerne und frischen Basilikum.