



Paprika-Pfirsich-Gazpacho



SOMMERSUPPEN

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Pfirsiche waschen, halbieren, Stein entfernen und in Stücke schneiden. Paprikas waschen und in Würfel schneiden. Ein paar Pfirsich- & Paprikawürfel für die Garnitur zur Seite legen.
2. Restliches Gemüse, Pfirsiche und Feta mit Brühe, Ajvar, Essig, Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt für ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Die Kaltschale in einem tiefen Teller anrichten und mit den übrigen Pfirsich- & Paprikawürfeln garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Salatgurke (ca. 550 g)
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 1 1/2 Pfirsiche (ca. 150 g)
- 1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
- 1/2 Paprika, grün (ca. 80 g)
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Ajvar
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Feta 9 % Fett
- Salz
- Pfeffer



286 kcal
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



16 g
Fett



15 g
Eiweiß



7 g
Ballaststoffe