

Mediterrane Gazpacho mit Ziegenschmand

WM 2014 / mediterrane Länder

Zutaten für 10 Personen:

- 1,5 l Rinderbrühe ohne Fett
- 0,5 l Milch 3,5 %
- 0,4 kg Weißbrot, ohne Rinde
- 0,3 kg Zucchini, geschält
- 0,3 kg Auberginen, gegart
- 0,3 kg Paprika, rot, grün, entkernt
- 0,5 kg Tomatensugo
- 50 g Mandeln, gehobelt
- Weinessig
- 10 g Knoblauch gehackt
- Meersalz
- 2 g Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 20 ml Olivenöl
- 0,4 kg Schmand (Ziege)
- 0,1 kg Kräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum.)

Zubereitung:

1. Die kalte Rinderbrühe mit etwas der kalten Milch verrühren.
2. Das Weißbrot mit dem Rest der Milch einweichen, ausdrücken und mit Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomatensugo und den Mandeln im Mixer pürieren.
3. Das Gemüsepuree in die Suppe einrühren, mit Weinessig, Knoblauch, Meersalz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, dann kaltstellen.
4. Den Ziegenschmand mit Rosmarin, Thymian und Basilikum abschmecken.
5. Die mediterrane Gazpacho eiskalt servieren und mit einem Löffel Kräuterziegenschmand garnieren.



Beilagenempfehlung

Frisches Brot aus dem Backofen (Ciabatta)
Gebackenes Brot mit schwarzen Oliven



Küchentipp

Kann im Sommer auf gestoßenem Eis im Sektkübel als Bowle serviert, werden.



Tipp zur Gartechnik

Kann auch gut mit einer kalten Gemüsebrühe zubereitet werden (vegetarisch.)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Milch nur 1,5 %, ohne Weißbrot dafür Roggentoast, etwas weniger Öl, kleinere Portion, ohne Schmand dafür Joghurt 1,5 %)
- Fettstoffwechselstörung (Milch nur 1,5 %, ohne Weißbrot dafür Roggentoast, etwas weniger Öl, ohne Schmand dafür Joghurt 1,5 %)
- Diabetes mellitus (ohne Weißbrot)
- Purinarmer Kost (ohne Rinderbrühe dafür Gemüsebrühe.)
- Vegetarische Kostformen (ohne Rinderbrühe dafür Gemüsebrühe.)

