



Paprika-Gazpacho mit Pfirsich

Gesundheitliche Vorteile:

- **Tomaten** sind reich an Lycopin, einem starken Antioxidans, das das Herz-Kreislauf-System schützen kann.
- **Paprika** bietet eine hohe Dosis an Vitamin C, welche das Immunsystem unterstützt und antioxidative Vorteile bietet.
- **Pfirsiche** enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, einschließlich Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, sowie Ballaststoffe, die zur Verdauungsgesundheit beitragen.
- **Salatgurken** sind sehr hydratisierend und enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin K und Magnesium.
- **Ajvar**, eine Paste aus Paprika und Auberginen, ergänzt dieses Gericht mit weiteren Antioxidantien und fördert eine gesunde Verdauung.

Dieses Gazpacho ist nicht nur eine köstliche Erfrischung an warmen Tagen, sondern auch ein nährstoffreiches Gericht, das zu einem gesunden Lebensstil beiträgt.



Paprika-Gazpacho mit Pfirsich

Zutaten (4 Portionen)

- 2 kleine Salatgurken
- 300 g Tomaten (3 Stück)
- 3 Pfirsiche
- 200 g rote Paprika
- 600ml kalte Gemüsebrühe
- 4 EL Ayvar (pikant)
- 4 EL Balsamicoessig hell
- 4 EL Olivenöl
- Salz/Pfeffer
- 2 Schalen Gartenkresse

Dazu passt eine Scheibe
Vollkornbrot oder geröstete
Kürbiskerne.

Zubereitung

Schritt 1

- Gurken putzen, waschen und würfeln.
- Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und würfeln.
- Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und in Stücke schneiden.
- Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
- Von jeder Gemüsesorte jeweils 50 g beiseitestellen.
- Kresse vom Beet schneiden.

Schritt 2

- Restliches Gemüse und Pfirsiche mit Brühe, Ajvar, Essig, 2 EL Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Schritt 3

- Gazpacho mit beiseitegestellten Gemüsewürfeln und Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 260 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 3 g Protein, 10 g Fett