

## ■ REZEPT DES MONATS - JULI

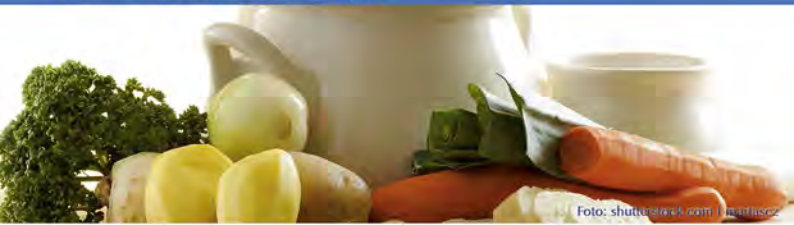


Foto: shutterstock.com | heafuscz

### Kalte Gemüsesuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

200g	Gurke
500 g	Tomaten
3	Paprika (bunt)
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Scheibe	Weißbrot
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Rotweinessig
	Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung:

- Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch waschen, putzen und in Würfel schneiden
- Weißbrot in Wasser einweichen
- Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch, ausgedrücktes Weißbrot, Essig und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, bei Bedarf mit Gemüsebrühe verdünnen
- mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- im Kühlschrank 2 – 3 Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	155	1	8 g	4 g

#### Tipps:

Gurkensuppe : Dazu Gurken schälen, Kerne entfernen, kleine Würfel schneiden und bis auf zwei Esslöffel als Einlage mit einer Knoblauchzehe pürieren.

Mit Joghurt und Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer, Essig und nach Belieben mit Dill abschmecken. Hier passt als Einlage auch sehr gut Räucherlachs oder Matjes in Streifen geschnitten.