

Rezept mit Cocokohle

Gazpacho mit Cocokohle

Zutaten:

- 1 mittelgroße Salatgurke
- 4 große Eiertomaten od. 8 kleine Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- Saft aus einer Zitrone
- 2 Kapseln Cocokohle (1 gestrichener Teelöffel)
- 1 Prise Salz
- Pfeffer



(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)

Zubereitung:

Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen und dann grob würfeln. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und klein schneiden. Essig, Olivenöl und den Zitronensaft zugeben.

Die Cocokohle-Kapseln öffnen und das Pulver hinzufügen. Alles in einen Mixer geben und gut mixen. Evtl. die Suppe mit Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt servieren.



pantarey gmbh
invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15
83457 Bayerisch Gmain
Tel. +49-8651-9059004
Fax 9004390
info@pantarey.de
www.pantarey.de