



## Gaspacho aux tomates et aux pêches

Août



### Ingrédients

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates
- 450 g de pêches
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 600 ml d'eau
- 6 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sel et de poivre

#### En outre :

- 4 c.à.s. de graines de courge (40 g)
- 1 c.à.s. de sauce soja

### Préparation

- Laver les tomates et les pêches. Enlever le trognon des tomates et dénoyauter les pêches. Couper le tout en dés.
- Éplucher l'ail.
- Mettre les tomates, les pêches, l'ail, le bouillon de légumes, l'eau, le vinaigre, l'huile et les épices dans une casserole. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
- Faire griller les graines de courge dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum et déglacer avec 1 c.à.s. de sauce soja. Laisser ensuite refroidir.
- Répartir le gaspacho sur des assiettes et le servir garni de graines de courge.



## Tomaten-Pfirsich-Gazpacho

August



### Zutaten

#### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- 450 g Pfirsiche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- 600 ml Wasser
- 6 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz und Pfeffer

#### Außerdem:

- 4 EL Kürbiskerne (40 g)
- 1 EL Sojasoße

### Zubereitung

- Tomaten und Pfirsiche waschen. Den Strunk der Tomaten entfernen, Pfirsiche entkernen. Alles würfeln.
- Knoblauch schälen.
- Tomaten, Pfirsiche, Knoblauch, Gemüsebrühe, Wasser, Essig, Öl und Gewürze in einen Topf geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren und zugedeckt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Danach auskühlen lassen.
- Gazpacho auf Teller verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.





## Gaspacho aux tomates et aux pêches

Août



### Ingrédients

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates
- 450 g de pêches
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 2 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 600 ml d'eau
- 6 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sel et de poivre

#### En outre :

- 4 c.à.s. de graines de courge (40 g)
- 1 c.à.s. de sauce soja

### Préparation

- Laver les tomates et les pêches. Enlever le trognon des tomates et dénoyauter les pêches. Couper le tout en dés.
- Éplucher l'ail.
- Mettre les tomates, les pêches, l'ail, le bouillon de légumes, l'eau, le vinaigre, l'huile et les épices dans une casserole. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, couvrir et mettre au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
- Faire griller les graines de courge dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum et déglacer avec 1 c.à.s. de sauce soja. Laisser ensuite refroidir.
- Répartir le gaspacho sur des assiettes et le servir garni de graines de courge.



20 min.  
+ 30 min. de  
temps d'attente



## Tomaten-Pfirsich-Gazpacho

August



### Zutaten

#### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- 450 g Pfirsiche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- 600 ml Wasser
- 6 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz und Pfeffer

#### Außerdem:

- 4 EL Kürbiskerne (40 g)
- 1 EL Sojasoße

### Zubereitung

- Tomaten und Pfirsiche waschen. Den Strunk der Tomaten entfernen, Pfirsiche entkernen. Alles würfeln.
- Knoblauch schälen.
- Tomaten, Pfirsiche, Knoblauch, Gemüsebrühe, Wasser, Essig, Öl und Gewürze in einen Topf geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren und zugedeckt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Danach auskühlen lassen.
- Gazpacho auf Teller verteilen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.



20 Min.  
+ 30 Min.  
Wartezeit

