

Sommerrezepte



Tomatensuppe mit Croutons

E	Olivenöl, 2-3 TL Zucker, Olivenbrot für Croutons, Olivenöl
M	Oregano, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Pfeffer
W	Ca. 700 ml Gemüsebrühe, Salz
H	1 kg Fleischtomaten, Balsamicoessig, 2 Eßl. Tomatenmark, 125ml Sauerrahm
F	½ Bund Basilikum frisch

1. Backrohr auf 200°C vorheizen
2. Knoblauchzehen schälen und fein hacken
3. Stielansatz aus den Tomaten herausschneiden und die Tomaten halbieren.
4. Tomaten in eine feuerfeste Form mit der Hautseite nach oben einschichten. Mit gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer bedecken und für 15 Minuten bei 200°C im Backrohr braten.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfelig schneiden.
6. Tomaten aus dem Rohr holen, die Haut abziehen und vierteln, Saft nicht wegschütten.
7. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin goldgelb anbraten, mit reichlich Balsamicoessig ablöschen und kurz einkochen lassen, danach Tomaten und den Schmorsaft hinzufügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Tomatenmark, Zucker hinzufügen und 10-15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
8. Basilikumblätter abzupfen und klein hacken
9. Olivenbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anrösten
10. Suppe vom Herd nehmen mit Sauerrahm und dem Großteil des Basilikums fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer & Balsamicoessig abschmecken. Mit dem restlichen Basilikum und Olivencroutons garnieren und servieren.

TCM-Wirkung: tonisiert Blut und Säfte
 + ideal bei Sommer-Hitze, trockenen Augen, Kopfschmerzen
 + bei Unruhe, Nervosität, erhöhtem Cholesterin
 - nicht bei innerer Kälte