

Geschichtete Tomaten im Gazpacho-Süppchen

Für 4 Personen

Gazpacho-Süppchen:

1 Nostrano-Gurke oder gut ½ Salatgurke

Salz*

1 rote Peperoni

1 Knoblauchzehe

1 dl Gemüsebouillon

200 g gehackte Pelatitomaten

2 Esslöffel Crème fraîche

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Balsamicoessig

1 Prise Cayennepfeffer*

schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

Tomaten:

1 Rund Basilikum

1 Esslöffel Olivenöl*

1 Büffel-Mozzarella (150–200 g)

4 mittlere Zweigtomaten

Salz*, schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

* aus fairem Handel

① Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. In ein Sieb geben, mit Salz bestreuen, mischen und die Gurke etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

② Die Haut der Peperoni mit dem Sparschäler papierdünn abschälen. Die Peperoni vierteln, entkernen, zuerst in Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden.

③ Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit der Gemüsebouillon in ein Pfännchen geben und aufkochen. Kurz abkühlen lassen.

④ Gurke, Peperoni, Bouillon mit Knoblauch, Pelatitomaten, Crème fraîche, Olivenöl und Balsamicoessig in einen Mixbecher geben und sehr fein pürieren; dies dauert einige Zeit, bis die Suppe schön glatt ist. Das Süppchen mit Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

⑤ Vom Basilikum 4 kleinere Zweiglein beiseitelegen. Das restliche Basilikum ohne grobe Stiele fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen.

⑥ Den Büffel-Mozzarella in 8 Scheiben schneiden.

⑦ Den Stielansatz der Tomaten leicht herauschneiden. Dann oben und unten

eine eher dünne Scheibe von den Tomaten abschneiden; diese für eine Suppe oder einen Salat verwenden. Anschliessend jede Tomate in 3 Scheiben schneiden.

⑧ Jeweils die 3 Scheiben einer Tomate mit etwas Basilikumpaste bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit 2 Scheiben Mozzarella zu einem kleinen Türmchen schichten. Die Tomatentürmchen in 4 tiefe Teller setzen.

⑨ Vor dem Servieren das Gazpacho-Süppchen nochmals mit dem Stabmixer schaumig rühren, dann sorgfältig um die Tomatentürmchen herumgiessen. Mit den zurückbehaltenen Basilikumzweiglein garnieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Die Suppe in der 2-Personen-Menge zubereiten; sie hält sich im Kühlschrank 2 Tage frisch. Die Zutaten für die geschichteten Tomaten vierteln.

Pro Portion 9 g Eiweiss,
15 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;
205 kKalorien oder 858 kJoule
6 ProPoints™

Purinarm

