

Mediterrane Gemüsesuppe



Rezept: 0128

Kategorie:

Quelle:

Liste: 3.10. Suppen

Gemüse, Oliven, Kräuter,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Rispen Tomaten waschen, vierteln, die Kerne mit dem Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Oliven abtropfen lassen, Kerne entfernen und klein schneiden. Je 2 EL der Tomatenwürfel, von den Oliven und Olivenöl und 1 TL Zitronensaft vermengt ziehen lassen.

Sellerie, Zucchini und die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Bei den Zucchini die Kerne entfernen. Die Paprika und die Peperoni waschen, halbieren, putzen und alles klein schneiden. Je nach gewünschter Schärfe könne die Samen in der Peperoni bleiben. Knoblauch und Schlotte ebenfalls pellen und in kleine Würfel schneiden.

In einem ausreichend großen Topf Olivenöl heiß werden lassen und Zwiebel, Knoblauch und die Peperoni darin andünsten. Danach Sellerie, Zucchini, Möhren und Paprika Würfel Mit in den Topf geben und ebenfalls für 10 Minuten andünsten.

Den braunen Zucker zugeben mit Salz und Pfeffer würzen und die restlichen Tomaten sowie Olivenstücke hinzufügen. Nun alles mit dem Gemüsefond auffüllen, die Sahne und etwas Zitronensaft sowie den Apfelessig hinzugeben. Alles vermengen und für 15 Minuten leise köcheln lassen.

Im Anschluss die Suppe fein pürieren bei Bedarf noch etwas Gemüsefond angießen. Die Suppe auf Teller anrichten und das vorbereitete Topping aus Tomate und Olive mittig auf die Suppe geben. Mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Zutatenliste für 2 Personen

350 g Mini Rispen Tomaten
60 g Oliven, Kalamata
70 g Schafskäse
150 g Paprika, rot
150 g Knollensellerie
150 g Möhren
150 g Zucchini
1 Peperoni
1 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Bio
1 TL Apfelessig
50 ml Sahne
1 EL brauner Zucker
600 ml Gemüsefond
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Basilikum, zum garnieren

Notiz

Patros und Salakis Schafskäse enthalten kein tierisches Lab.