



Klare Tomatensuppe

REZEPT UND KOCHVORSCHLAG

Ein ½ Liter Klare Tomatensuppe (500 ml Suppe) reicht für 2-3 Portionen

BEISPIEL REZEPT:

Ein ½ Liter Klare Tomatensuppe bereithalten zum erhitzen.

100 g Zucchini
100 g Möhren geschält
100 g Rettich geschält
und
100 g Paprika in Form Ihrer Wahl schneiden, zum Beispiel in Würfel, Perlen oder Herzmuster ausstechen oder zuschneiden.

In etwas Salzwasser abkochen und für eine kräftige Farbe in Eiswasser (kaltes Wasser und Eiswürfel) abschrecken.
10-15 Kirschtomaten waschen und ca. 5-10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in Eiswasser abschrecken und schälen.

Einlage für die Suppe Beispiel 1

150 g Tofu natur in kleine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in etwas Pflanzenöl anbraten.

Einlage für die Suppe Beispiel 2

Parmesanklößchen

60	g	Pflanzenmargarine
100	g	Grieß
60	g	Mehl
4		Eier
50	g	Parmesan gerieben
¼	l	Mandelmilch oder Milch

¼ L Mandelmilch mit Pflanzenmargarine und Salz aufkochen. Grieß und Mehl einrühren.

Weiterrühren, bis sich die Masse vom Topf löst. In eine Schüssel umfüllen und die Eier mit dem Parmesan unterrühren. Die Masse erkalten lassen.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und mit einem Teelöffel Klößchen abstechen, im Wasser ca. 8 – 10 Min. ziehen lassen.

Gegartes Gemüse und Kirschtomaten in einen Suppenteller geben und mit der zubereiteten Einlage bestücken. Mit der heißen, klaren Tomatensuppe übergießen.

DEKO: Mit etwas Blattpetersilie garnieren. Guten Appetit :)

RECIPE AND COOKING SUGGESTION

One ½ liter clear tomato soup (500 ml soup) is enough for 2-3 servings.

EXAMPLE RECIPE:

Have a ½ liter of Clear Tomato Soup ready to heat.

100 g zucchini
100 g carrots peeled
100 g radish peeled and
100 g peppers cut into shape of your choice, for example cubes, beads or heart pattern (cut out or to be cut).

Boil in a little salted water and quench in ice water (cold water and ice cubes) to preserve color.

Wash 10-15 pieces of cherry tomatoes and plunge into boiling water for about 5-10 seconds, quench in ice water and peel.

Ingredients for the soup Example 1

Cut 150 g of natural tofu into small cubes, season with salt, pepper and garlic and fry in a little vegetable oil.

Ingredients for the soup example 2

Parmesan dumplings
60 g vegetable margarine
100 g semolina
60 g flour
4 eggs
50 g grated parmesan
¼ l almond milk or milk

Boil ¼ L almond milk with vegetable margarine and salt Stir in semolina and flour. Continue stirring until the mixture separates from the pot.

Transfer to a bowl and stir in the eggs and parmesan. Allow the mixture to cool.

Bring water to a boil, add salt and cut out dumplings with a teaspoon, let them steep in the water for about 8 - 10 minutes.

Put cooked vegetables and cherry tomatoes into soup plates and fill with the garnish of choice, pour over the hot clear tomato soup.

DEKO: Garnish with some leaf parsley.

Enjoy your meal :)

