Kochen

Simon Tress **Montag, 05.11.2018**

Tomatensuppe **Für 4 Personen**

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL Zucker
800 g Tomaten (aus der Dose)
200 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 TL Oregano, getrocknet
50 g Sahne
1 EL Schnittlauchröllchen

Topping-Ideen:

Für Mozzarella, Walnuss und Basilikum-Topping
1 EL Walnusshälften
50 g Mozzarella
2 Stiele Basilikum
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für Kräuter-Pesto
½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Rauke)
2 EL Mandeln
6 EL Sonnenblumenöl
50 g Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer

Für Buchweizenbällchen (ca. 20 Stück)
200 g Buchweizen
500 ml Gemüsebrühe
2 Eier (Größe M)
1 Schalotte
1 Tomate
80 g Schafskäse
½ Bund Petersilie
1 Stiele Thymian
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
500 g Kokosfett

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben und anrösten.
3. Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oreganowürzen abgedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Sahne halbsteif schlagen. Tomatensuppe pürieren. Mit Sahne und Schnittlauch anrichten.
5. **Für das Mozzarella-Walnuss-Basilikum-Topping** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Walnüsse hacken. Mozzarella fein würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
6. Mozzarella, Nüsse, Basilikum und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Tomatensuppe anrichten.
7**. Für das Kräuter-Pesto** Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Kräuter, Mandeln und Parmesan in einen Mixer geben. Öl zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Tomatensuppe servieren.
8. **Für die Buchweizenbällchen** Buchweizen mit der Brühe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist, vom Herd nehmen und ausquellen lassen.
9. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Tomate vierteln, entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Schafskäse zerbröckeln. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Alles mit dem Buchweizen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.
11. Kokosfett erhitzen. Buchweizenbällchen darin ca. 2-3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Tomatensuppe servieren.