

# TomatenCreme-Suppe, Tempeh-Seitan-Bällchen, Cashew-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Tomatencremesuppe:**

100 g Cashewkerne	1 kg gehackte Tomaten	100 g Süßkartoffel
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 EL Ghee	1 EL Agavendicksaft	1 EL ital. Kräuter
Salz	Pfeffer	

**Für die Tempeh-Seitan-Bällchen:**

150 g Tempeh	50 g Seitan	1 Ei
100 g Ziegenhartkäse	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	1 TL gemahlener Koriander	2 EL Ghee
Salz	Pfeffer	

**Für den Cashewschaum:**

50 ml Wasser von Cashews	50 ml Cashew-Milch	Salz, Pfeffer
--------------------------	--------------------	---------------

**Für die Tomatencremesuppe:**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen und hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten Knoblauch und Chili dazu geben.

Tomaten waschen, in Würfel schneiden in die Pfanne geben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne abgießen, das Cashew-Wasser (für den Cashewschaum) auffangen. Die Cashewkerne mit ca. 100 ml Wasser in der Moulinette zu einer Cashew-Milch cremig mixen. 50 ml der Cashew-Milch für den Schaum beiseite stellen.

Die Süßkartoffel waschen, schälen und fein reiben. Die eingekochten Tomaten, die Cashew-Milch und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Die Süßkartoffel dazugeben und alle Zutaten ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den italienischen Kräutern, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Tempeh-Seitan-Bällchen:**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Tempeh, Seitan, gemahlene Koriander und Salz dazugeben. Ziegenkäse reiben.

Basilikumblätter abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Die Zutaten aus der Pfanne, den Käse, das Ei und den Basilikum in die Moulinette geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Bällchen in einer Pfanne mit Ghee von allen Seiten anbraten.

**Für den Cashewschaum:**

Das zuvor aufgefangene Wasser der eingeweichten Cashews mit der Cashew-Milch mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatencremesuppe mit Tempeh-Seitan-Bällchen und Cashewschaum auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 29. Mai 2018