

# Süppchen, Muffin, Caprese, Basilikum-Pesto, Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Tomatensüppchen:**

2 große Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Sonnenblumenkerne	2 EL Crème fraîche	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	10 cl Sherry	2 EL dunkle Sojasauce
1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Basilikum	Basilikum
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Caprese mit Basilikumpesto:**

4 mittelgroße Tomaten	50 g Rucola	1 Knoblauchzehe
200 g Mozzarella	20 g Sonnenblumenkerne	50 ml Balsamicoessig
50 ml Olivenöl	2 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

**Für den Tomaten-Muffin:**

1 mittelgroße Tomate	3 getrock. Tomaten	1 Ei
20 g Parmesan	30 g Pinienkerne	70 ml Sonnenblumenöl
1 TL getrockneter Rosmarin	1 TL getrockneter Oregano	50 g Mehl
½ TL Backpulver	2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

**Für das Tomatensüppchen:**

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten klein schneiden, in die Pfanne dazugeben und nach kurzer Zeit mit Sherry ablöschen. Gemüsefond und Tomatenmark einrühren. Mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Creme pürieren. Suppe mit Sojasauce, Oregano, Basilikum, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren Sonnenblumenkerne anrösten. Tomatensuppe mit Basilikumblättern, Crème fraîche, gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

**Für die Caprese mit Basilikumpesto:**

Rucola waschen, trocknen und als Rucolabett anrichten. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und schön auf dem Teller neben dem Rucolasalat anrichten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und Basilikum abrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe, 2/3 vom Basilikum, Olivenöl und die Sonnenblumenkerne in einen Multizerkleinerer geben, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles zu einem Pesto mixen und über die Mozzarella- und Tomatenscheiben geben. Mit übrigem Basilikum garnieren.

**Für den Tomaten-Muffin:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben und die Hälfte mit Mehl und Backpulver vermengen.

Dann das Ei mit Öl, Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer zusammen zum Mehl dazugeben und verrühren.

Zwei oder drei Muffinformen einfetten und mehlieren. Den Teig zur Hälfte in die Form geben. Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit 2/3 der Pinienkerne auf die Teigmasse in die Form geben. Danach mit dem Rest des Teiges auffüllen. Die frische Tomate in Scheiben schneiden. 1-2 Tomatenscheiben zum Garnieren oben drauflegen. Restlichen Parmesan und die Pinienkerne ebenfalls über den Muffin streuen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 06. Oktober 2020