

# Tomaten-Suppe heiß und kalt

**Für 4–6 Portionen:**

**Suppen-Basis:**

2 El Olivenöl                      1 mittelgroße Zwiebel (75 g)    1 Kilo Tomaten

**Scharfe Suppe:**

1–2 Knoblauchzehen    1 rote Paprikaschote              Chilipulver  
200 ml Wasser              Salz, Pfeffer                      2 Stiele Basilikum  
40 g Parmesankäse

**Milde Suppe:**

1 Möhre (100 g)              1 kl. Stück Knollensellerie      375 ml Wasser  
50 ml süße Sahne              Salz, Pfeffer                      1 Tl Honig

Suppenbasis: Zwiebeln, gegebenenfalls auch Knoblauchzehen klein schneiden, mit dem Öl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Tomaten häuten, in Würfel schneiden, auf die Zwiebeln geben und unter Wenden 10 bis 15 Minuten köcheln. Gemüse plus Wasser pürieren (Mixer oder Pürierstab), abschmecken.

Scharfe Tomatensuppe: Paprika und eventuell Peperonischote in kleine Würfel schneiden, mit den Zwiebeln kurz mitdünsten. Die pürierte Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren gehacktes Basilikum und Parmesan auf die Suppe streuen.

Milde Tomatensuppe: Geriebene Möhren und klein geschnittenen Sellerie mit den Zwiebeln andünsten. Tomaten häuten und entkernen. Die pürierte Suppe mit Sahne, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern garnieren.

**Tipps:**

Besonders kühl und erfrischend wird die scharfe Suppe, wenn Sie beim Servieren pro Portion ein bis zwei Eiswürfel dazugeben.

Aus der scharfen Suppe wird mit etwas weniger Flüssigkeit eine pikante Pastasauce.

Am besten eignen sich die großen Fleisch- oder auch Flaschentomaten. Die Tomaten häuten Sie so: Mehrere gleichzeitig etwa eine Minute in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, danach das Häutchen abziehen.

Weniger Arbeit machen Dosentomaten. Geschmack und Nährwert sind in Ordnung.

Paprika lassen sich mit einem Sparschäler häuten. Die sehr energieaufwendige Alternative: Im Backofen rösten, bis die Haut Blasen wirft, auskühlen lassen, die Haut abziehen.

Gut schmeckt auch eine Pastasauce ohne Kochen: Frische Tomaten würfeln, mit reichlich gehacktem Basilikum und geriebenem Knoblauch auf die heißen Nudeln geben.

Ein schnelles Sommergericht sind gefüllte Tomaten mit Schafskäse: Halbierter, entkernte Tomaten mit gewürfeltem Schafskäse und Basilikum füllen, in einer Auflaufform etwa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

test August 2003