



Tomatensuppe mit marinierten Avocadowürfeln

Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Bund Basilikum
- » 4 Knoblauchzehen
- » ½ Bio-Zitrone
- » 1 rote Chilischote
- » 1 große Avocado
- » Salz
- » 1 Prise gemahlener Koriander
- » 1 Scheibe Toastbrot
- » 800 g Tomaten
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 Prise Zucker oder 1 Msp. Honig
- » 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Vorbereitung

1. Wasche das Basilikum und schüttele es trocken. Zupfe die Blättchen ab und schneide einige fein.

2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.

3. Halbiere die Zitrone, presse den Saft aus und reibe die Schale fein.

4. Wasche die Chilischote, schneide die Spitzen ab und hacke die Hälfte mit Kernen.

5. Schneide die Avocado rundherum bis zum Kern ein, drücke die Hälften auseinander und entnehme das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel. Würfle das Fruchtfleisch klein.

6. Gib die Chilischote, die Hälfte der Basilikumblätter, die Zitronenschale, den Knoblauch, den Zitronensaft und die Avocadowürfel in eine Schüssel. Würze mit Salz und Koriander und stelle die Mischung abgedeckt in den Kühlschrank.

7. Übergieße das Toastbrot mit lauwarmem Wasser und lasse es etwas stehen.

8. Wasche die Tomaten, viertle sie und entferne die Stilsätze.

Zubereitung

1. Drücke das Toastbrot aus und zerpfücke es.

2. Mixe das Toastbrot mit Olivenöl, Basilikum und Knoblauch. Püriere die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig.

3. Stelle die Suppe für eine Stunde in den Kühlschrank.

4. Rüste die Pinienkerne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze goldgelb und salze sie leicht.

5. Schmecke die marinierten Avocadowürfel ab.

6. Rühre die Tomatensuppe um, schmecke sie ab und fülle sie in Suppenteller oder -tassen.

7. Bestreue die Suppe mit Avocadowürfeln und Pinienkernen und serviere sie.