

Tomaten-Melonensuppe

für 4 -6 Portionen, low carb

Zutaten

ca. 1 kg reife Tomaten
ca. 700g Wassermelone
ohne Schale + Kerne
ca. 100 ml Olivenöl
2 -3 EL Rotwein- oder
Himbeeressig
1-2 geschälte
Knoblauchzehen
Ca. 2 TL Salz
Etwas Pfeffer
Ein Bund Basilikum

Einlage:

8 Cocktailtomaten
8 Blätter Basilikum
50 ml Olivenöl

150g Ziegenfrischkäse
oder Mozzarella
Ca. 30 Pinienkerne

Zubereitung

Waschen, Strunk entfernen und mit
würfeln,

dann zusammen mit Mixstab pürieren:
+
+
+
+

Mit heißem Wasser übergießen, pellen,
würfeln.
Hacken und zu
Geben, davon dann etwas auf jeden Teller
geben mit:
In Flöckchen auf den Teller geben;
In Pfanne trocken goldgelb rösten,
dazugeben+

Tipp: schmeckt auch am nächsten Tag gut gekühlt noch gut, lässt sich auch gut einfrieren. Vollreife Tomaten sind nur auf dem Wochenmarkt vom Erzeuger zu bekommen. Wenn das nicht geht, muss etwas nachgeholfen werden, was die Aromen angeht, z.B. mit ein paar Aprikosen, mehr Kräutern und mehr Knoblauch und etwas Tomatenmark oder etwas Öl von eingelegten getrockneten Tomaten oder Bergamotte-Olivenöl. Ich finde auch Zitronenbasilikum superlecker darin hmmm...