

Tomatensuppe mit geröstetem Ciabattabrot - ein Rezept von Anna Matscher



Die Tomatensuppe ist einer der großen Klassiker in der italienischen Küche. In dieser Variation des Rezeptes bringt der Lauch, neben der geschmacklichen Bereicherung, auch einen gesundheitlichen Mehrwert – seiner vielen sekundären Pflanzenstoffe sei Dank. Die Schärfe des Peperoncino kurbelt zudem den Stoffwechsel an und bringt so Schwung in die Küche.

Zutaten:



8 Fleischtomaten

- 1 Stück Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino
- 1 kleinen Bund Basilikum

100 g Ciabatta
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Belieben
Eventuell etwas Gemüsefond

Tipps:

- Das Ciabatta sollte nicht zu frisch sein, am besten schmeckt es, wenn Sie es etwas antrocknen lassen, bevor es geröstet wird.
- Dieses Gericht lebt vom Aroma der Tomaten, daher unbedingt auf aromatische Sorten zurückgreifen. Gerade im Sommer die heimischen Tomaten bevorzugen, da sie reif geerntet wurden und somit viel mehr Aroma und positive Inhaltsstoffe besitzen.

Zubereitung (Zeit ca. 1 Stunde):



Die Tomaten blanchieren, schälen und in Stücke schneiden. Den Lauch in Olivenöl anrösten, etwas Wasser dazugeben und weich schmoren lassen.



Etwa 4/5 der Tomaten und 2/3 des Basilikums dazugeben, kurz aufkochen lassen und anschließend aufmixen.



Den Rest der Tomaten, den Knoblauch und den Peperoncino dazugeben, salzen und pfeffern und für eine halbe Stunde kochen lassen.



Anschließend die getrocknete Ciabatta in kleine Stücke schneiden, in Olivenöl anrösten, dazugeben und weich werden lassen. Sollte die Suppe zu dick bleiben etwas Gemüsefond dazugeben.



Die Suppe in Tellern anrichten, mit Basilikumstreifen und Olivenöl garnieren. Guten Appetit!