



Das Event mit Nährwert...

Rezepte von DINNER-Rennern für DINNER-Renner

Tomaten-Rucola-Cappuccino mit Zucchini

Für 6 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 20 min.

Zubereitung: ca. 10 min.

Zutaten

- 1,5 Kg reife Strauchtomaten
- 6 Zweige Basilikum
- 600 ml Instant Gemüsebrühe
- 300 g Schlagsahne
- 1,5 Bund Rucola
- 3 St. Tomaten-Rucola
- 3 St. Zucchini
- 3 St. Knoblauchzehen od. entsprechend Bärlauch
- 1,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



von Anja & Norbert
aus Darmstadt

Zubereitung

Tomaten waschen und in große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen, Basilikum abbrausen, trockentupfen und abzupfen. Alles mit der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer mit dem Mixer fein pürieren. Pürree in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Sieb mit einem Passiertuch oder einem Baumwollküchentuch auslegen, das Tomatenpüree hineingießen.

Gut abtropfen lassen, so dass der pure klare Tomatensaft herausläuft.
Sahne mit etwas Salz und Pfeffer halb bis dreiviertel steif anschlagen.
Rucola waschen, trockenschütteln, hacken und unter die Sahne heben.

Zucchini putzen, waschen, klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchiniwürfel darin anbraten, leicht salzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hälfte der Zucchini in hitzebeständige Gläser oder Tassen geben.

Tomatenfond aufkochen, nach Geschmack mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren Gläser oder Tassen bis zur Hälfte mit dem Fond auffüllen. Auf die heiße Suppe jeweils 1-2 gehäufte Löffel Rucolasahne und die übrigen Zucchiniwürfel geben. Event. mit Rucola garnieren und sofort servieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

