

Cremige Tomatensuppe mit Joghurt und Parmaschinken

Zutaten für 2 Personen

2 Knoblauchzehen
300 g reife Eiertomaten
3 EL Olivenöl
Salz
4 Scheiben Parmaschinken 1/2 rote Chilischote
1 kleine Zwiebel
200 g geschälte Eiertomaten
50 ml glutenfreie Gemüsebrühe
(alternativ Instantbrühe)
4–5 Stängel Basilikum
2 EL griechischer Naturjoghurt
(10 % Fett) plus 2 TL
zum Garnieren
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. • Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Eiertomaten mehrfach einstechen, in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl und Salz marinieren. Dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen vom Parmaschinken eine halbe Scheibe nochmals halbieren und zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Schinken klein schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im restlichen Olivenöl farblos andünsten. Klein geschnittenen Parmaschinken und Chili dazugeben und anschwitzen.

Gebackene Tomaten, geschälte Eiertomaten und Gemüsebrühe zugeben, auf- kochen und 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Basilikum abbrausen, die Blätter abzupfen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Basilikumblätter grob klein schneiden. Joghurt, geschnittene Basilikumblätter und Zucker in die Suppe rühren und mit dem Stabmixer fein pürieren

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Tomatensuppe auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem beiseitegelegten Basilikum, Schinken und restlichem Joghurt garniert servieren.

Rustikaler Brotsalat mit Thunfisch

Zutaten (4 Personen):

250 g älteres Weißbrot (Baguette oder Ciabatta)

100 ml Olivenöl

250 g Tomaten

1 rote Paprikaschote

1 Zucchini (oder anderes Gemüse)

4 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Kapern

6 EL Rotweinessig

Zucker

Meersalz, weißer Pfeffer

150 g Thunfisch in Lake

Zubereitung:

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Weißbrot samt Rinde in ca. 2 cm große Würfel schneiden 50 ml Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anrösten, auskühlen lassen.

Das Gemüse (Paprikaschoten & Zucchini) halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Alles auf ein Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 190°C für 25 Minuten schmoren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Den frisch gepressten Knoblauch und die Kapern in einer großen Schüssel mit dem Brot und Gemüse vermengen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Salat auf Tellern anrichten und den abgetropften Thunfisch darauf geben.