Kokossüppchen mit Rucola, Chili und Lachs

Zutaten für 2 Personen:

FÜR DIE SUPPE
¼ rote Chilischote
1 Schalotte
1 TL Butterschmalz oder Kokosöl
1 EL Kokosraspel
250 ml Kokosmilch
1 TL Mango-Chutney
1 Kaffir-Limettenblatt
½ Bund Rucola
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Knoblauchzehen
2–3 EL Olivenöl zum Braten
75 g küchenfertiges frisches Lachsfilet ohne Haut (Sushi-Qualität)

v

Zubereitung

Chilistück entkernen, waschen und würfeln. Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in Butterschmalz anschwitzen.

Kokosraspel zugeben und kurz anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen. Chili, Mango-Chutney und Kaffir-Limettenblatt zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Limettenblatt herausnehmen.

Rucola waschen, trockenschleudern, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Knoblauchchips auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Lachs in dünne Streifen schneiden und auf zwei vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das Kokossüppchen über die Lachsstreifen gießen, mit den Knoblauchchips bestreuen und servieren.

Tomaten-Joghurt-Suppe mit Parmaschinken und Sardellen-Croûtons

Zutaten für 2 Personen:

FÜR DIE SUPPE
2 Knoblauchzehen
300 g reife Eiertomaten
3 EL Olivenöl
Salz
4 Scheiben Parmaschinken
½ rote Chilischote
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
200 g geschälte Eiertomaten aus der Dose
50 ml glutenfreie Gemüsebrühe, alternativ Instant-Brühe
4–5 Stängel Basilikum
2 EL griechischer Naturjoghurt (10 % Fett), zusätzlich 2 TL zum Garnieren
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE CROUTONS
1 Vollkornbrötchen, vom Vortag
1 Knoblauchzehe, gepresst
Blättchen von einem Thymianzweig
3 Sardellen, gehackt
1 EL Butter
4 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Knoblauch 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 Backofen 20 Minuten backen.

Inzwischen vom Parmaschinken eine halbe Scheibe noch mal 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 zugeben und anschwitzen. Gebackene Tomaten, Eiertomaten aus der Dose und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Vollkornbrötchen würfeln. Butter und Olivenöl in einer Pfanne aufschäumen. Brotwürfel zugeben und rösten. Alle anderen Zutaten zugeben, durchschwenken und mit schwarzem Pfeffer würzen. Alle auf ein Küchenkrepp zum Entfetten geben.

Basilikum abspülen, die Blätter abzupfen und einige kleine 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 beiseite gelegten Basilikum, Schinken, Croûtons und Joghurt garniert servieren.