



Gurkenkaltschale/Tomaten- Paprikasuppe

Haben sie schon mal eine kalte Suppe serviert? Nein, natürlich keine die mal heiß gekocht wurde, sondern eine wirklich kalt zubereitete Suppe, nur aus Gemüse, Kräutern und anderen Zutaten? So gesehen könnte man auch Kaltschale dazu sagen, die wird aber vornehmlich aus Sommer-Früchten hergestellt, süß-herb und ebenso erfrischend wie die köstlichen Gemüsesuppen, die hauptsächlich eine Angelegenheit der Mittelmeerküche sind. Insbesondere das Gazpacho, eine andalusische Spezialität. Nun, es müssen nicht immer die Originalrezepte sein um kulinarisch aufzutreffen. Hier können Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Zugeben es sind keine Speisen für jeden Tag sie eignen sich insbesondere an heißen Tagen für eine genussreiche Erfrischung. Ob als kleine Vorspeise nur so zum genüsslichen Löffeln, oder als richtige Suppenportion.

Ich empfehle kalte Suppen kräftiger zu würzen als ihre gekochten Kollegen, vielleicht sogar noch mit einer winzigen Prise Chili versehen was dann angenehm die Geschmacksnerven kitzelt. Zweierlei kalte Suppen habe ich für sie vorbereitet, einmal eine grüne nur aus Gurken und Joghurt, und eine bunte, aus Tomaten, Gurken und roter Paprika.

Gurkenkaltschale:

Zutaten für 4-6 Personen:

- 2 mittelgroße Gemüse- oder Salatgurken
- 200 g Naturjoghurt möglichst herb im Geschmack
- 3-4 El kalt gepresstes Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- etwas frischer Dill und Blatt Petersilie (ca. 1 El zusammen)
- weißer Pfeffer und Salz aus der Mühle
- 1-2 El weißer Balsamessig
- einige geröstete Pistazien

Und so wird's gemacht:

Gurken schälen, wenn nötig entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten außer dem Joghurt und den Pistazien in einen Mixer geben oder in ein hohes Behältnis, so, dass mit dem Handmixer püriert werden kann. Sehr fein Pürieren, zwischendurch abschmecken. Ist die Suppe dünn und fein genug, wird mit einem Schneebesen der Joghurt darunter geschlagen, das Ganze kalt gestellt und beim servieren mit Pistazien bestreut.

Kalte Tomaten-Paprikasuppe:

Zutaten für 4-6 Personen:

- 500 g reife, fleischige Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 3-4 Scheiben Ciabatta ohne grobe Rinde
- 1-2 junge Knoblauchzehen
- 1 Bund frischer Basilikum ca. 12 Blätter

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
1-2 El Balsamessig
6 El Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Tomaten den Strunk ausschneiden, kurz in kochend Wasser legen und häuten, halbieren, Kerngehäuse entfernen, mixen, durch ein sieb streichen und damit die Weißbrotscheiben tränken. Paprikas mit dem Spragelschäler dünn schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Tomaten, Paprika, die getränkten Weißbrotscheiben, die Basilikumblätter, Gewürze, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, eventuell mit dem Handmixer nochmals aufschäumen, würzig abschmecken und einige stunden bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.