

Kaltes Gemüsesüppchen mit Meeres-Spaghetti

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 800 g reife Tomaten
- 2 Äpfel
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 200 ml Cidre
- 100 ml Olivenöl
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 Stück Kurkuma
- 2 Stiele Liebstöckel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 TL geräuchertes Paprika-Pulver
- 1 EL Misopaste

Von den Tomaten 1 kleinen Teil würfeln und für die Dekoration zurücklegen. Die Zitrone abreiben, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Das Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Alle Suppen-Zutaten in einen Mixer geben und nach und nach fein pürieren und abschmecken. Nach Belieben kann noch etwas Apfelsaft hinzugefügt werden.

Zutaten für die Meeres-Spaghetti und den Salat:

- 1 Packung Meeres-Spaghetti
- 4 Handvoll Wildkräuter-Salat
- 1 Dörrbirne
- 1 Handvoll essbare Blüten

Die Meeres-Spaghetti mindestens 15 Minuten vor dem Servieren nach Packungsanweisung einweichen und abgießen. Die Wildkräuter waschen und trocken tupfen. Die gedörrte Birne fein würfeln.

Zutaten für das Rohkostbrot:

- 350 ml warmes Wasser
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen
- 65 g Mandeln
- 4 EL Flohsamen
- 3 EL Chia-Samen
- Möhren-Trester
- 1 TL Salz
- 1 TL Kokosnuss-Öl

Mandeln, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mahlen. Alle Zutaten miteinander vermischen. Soviel Möhren-Trester dazugeben, bis eine feste Brotmasse entsteht. Möhren-Trester fällt bei der Herstellung von Möhrensaft als Pressrückstand an.

Den Teig 2 Stunden quellen lassen. Dann formen und in grobe Scheiben schneiden. Auf einem Backblech im Backofen bei höchstens 42 Grad (Umluft) dörren, bis sie trocken sind. Das dauert circa 6-8 Stunden. Beim Dörren die Backofentür etwas öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Anrichten:

Die Suppe auf Teller geben. Die Meeres-Spaghetti seitlich darauf anlegen, die Wildkräuter am Rand rundherum verteilen. Die Birnen- und Tomatenwürfel auf die Suppe geben. Mit essbaren Blüten dekorieren.

Dazu das Rohkostbrot servieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 09.10.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen