

Tomatenkaltschale mit Mozzarella-Spießen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Ingwer
- 1 rote Chili
- 400 g Eiertomaten
- 1 kleine Bio- Orange
- 1 EL kalt gepresstes Rapskernöl
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- 0.25 l Tomatensaft
- aus der Mühle: Pfeffer
- Salz
- 6 kleine gelbe Kirschtomaten
- 6 große Blätter Basilikum
- 4 Kugeln (45 % Fett i. Tr.) Mini-Mozzarella

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Eiertomaten waschen und grob schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Orange heiß waschen, abtrocknen und 2 Schalenstreifen dünn abschälen. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili in einem Topf im Rapsöl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Tomatenstücke und -mark dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft, 100 ml Wasser und Orangenschale hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit geschlossenem Deckel aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen.

Anschließend Orangenschale wieder entfernen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Orangensaft verrühren.

Etwa 2 Stunden kühl stellen. Gelbe Tomaten waschen, Basilikumblätter abreiben. Mozzarella abwechselnd mit Tomaten und Basilikum auf dünne Holzspieße stecken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen mit den Spießen anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

circa 180 kcal, 6 g Eiweiß, 8 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Tipp:

Der hohe Anteil am Farbstoff Lycopin macht Tomaten so gesund. Lycopin zählt zu den Carotinoiden und kann freie Radikale neutralisieren, wirkt entzündungshemmend und immunstärkend. Aus gegarten und pürierten Tomaten kann Lycopin vom Körper übrigens deutlich besser aufgenommen werden als aus rohen.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Akne
- Arthrose
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Gastritis

Lymphozytäre Kolitis
Metabolisches Syndrom
MS
Nierengesunde Ernährung
Restless-Legs-Syndrom
Zöliakie (auf Glutenfreiheit aller Zutaten achten)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 15.02.2021
Koch/Köchin: Martina Kittler

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