

Eiskalte Tomatensuppe mit Kokosmilch und Zitronengras

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Stängel Zitronengras
- etwas Olivenöl zum andünsten
- 600 g sehr reife Tomaten (z.B. Ochsenherz)
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 x 1 cm)
- 150 g Lauch
- etwas getrockneter Chili ohne Kernen
- 1,5 dl Kokosmilch
- Salz & Pfeffer

Die Zwiebel, die zwei Knoblauchzehen und die fein geschnittenen Zitronengras-Stängel in etwas Olivenöl andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Dann die geschälten und in Würfel geschnittenen Tomaten dazu geben. Mit Gemüsebouillon ablöschen, den frischen Ingwer mit einer Zitronenraffel fein reiben, zur Suppe geben und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls zu den Tomaten geben und nochmals 5 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Anschliessend die Suppe fein pürieren. Wer es ganz perfekt machen will, streicht die Suppe danach durch ein feines Sieb. Die Kokosmilch dazugeben und nochmals kurz aufkochen, salzen und pfeffern, abkühlen lassen und anschliessen in den Kühlschrank stellen.

Im Sommer eiskalt serviert, im Winter heiss – die Tomatensuppe mit Kokosmilch und Zitronengras schmeckt so oder so lecker.

Kalte Avocado-Suppe – blitzschnell gemacht

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1 Apfel
- Saft einer halben Limette
- 250 g Naturjoghurt
- 1 EL Crème fraîche
- etwas getrockneter Chili
- nach Belieben frischer Koriander
- ½ Liter Hühnerbouillon

Die Avocados schälen und würfeln. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Stücke schneiden. Apfel- und Avocadostücke zusammen mit dem Joghurt, dem getrockneten Chili und dem Saft einer halben Limette in den Mixer geben. Zu einer feinen Crème mixen.

Die Bouillon leicht erwärmen und zur Avocado-Joghurt-Mischung geben. Nochmals kurz mixen und mit einem Esslöffel Crème fraîche verfeinern. Den Koriander hacken und nach Belieben unter die Suppe ziehen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kühl stellen. Eiskalt servieren.