

## Kalte Tomatensuppe, schnell und einfach



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Eine kalte Tomatensuppe werden Sie mit großer Sicherheit mit Gazpacho assoziieren. Dabei ist Gazpacho eine spanische kalte Suppe, die ihren Ursprung in der südlichsten Region von Spanien, in Andalusien hat und in ihrer originalen Zubereitung eigentlich gar nichts mit Tomaten zu tun hat. Diese kamen erst viel später hinzu, trugen aber maßgeblich zum Erfolg der Suppe bei.

### Die Tomate macht den Unterschied

Während handelsübliche Tomaten besonders über die kalten Monate des Jahres tendenziell aus den Benelux-Gewächshäusern stammen und geschmacklich wie geschnittenes Wasser schmecken, haben Strauchtomaten, die üblicherweise ab Frühjahr im Standardsortiment der Discounter zum Verkauf angeboten werden, einen aromatischen kräftigen Geschmack. Darüber hinaus haben sie einen typisch intensiven Tomatengeruch, was ein zusätzlicher Indikator für ihr Aroma ist.

## Zutaten

- 600 g vollreife Freilandtomaten, wenn möglich aus dem eigenen Garten.
- 1 frische, fein geschnittene Knoblauchzehe
- ¼ l natureller Tomatensaft
- 80 ml gutes Olivenöl
- 1 El frischen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- 50 g Crème fraiche für die Garnitur
- Einige frische Basilikum Blätter für die Garnitur
- 3 Scheiben Toastbrot ohne Rinde in kleinen Würfeln
- Etwas Butter

Eine kalte Tomatensuppe zeichnet sich insbesondere durch ihre schnelle und einfache Zubereitung aus. Zusätzlich lässt sie sich mit vielen verschiedenen Zutaten verfeinern. Sowohl geschmacklich als auch in ihrer Konsistenz. Kalte Suppen,, im Allgemeinen, eignen sich besonder für die warmen Sommermonate.

## Zubereitungsart

### Schritt1

Aus den Tomaten die Stielansätze schneiden und grob zerteilt in den Mixer geben (geht auch in einer Schüssel mit dem Zauberstab)

### Schritt2

Mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer, etwas gemahlenem Chili, 1 El Zitronensaft und dem Knoblauch würzen.

### Schritt3

2-3 Minuten mit dem Tomatensaft und dem Öl mixen, durch ein Küchensieb passieren, nachschmecken. Die Suppe eine Stunde sehr gut durchkühlen lassen damit die Gewürze sich voll entfalten können.

### Schritt4

In der Zwischenzeit die Weißbrot Croutons in Butter goldbraun anbraten, salzen und pfeffern.

### Schritt5

#### Anrichtevorschlag:

Die recht kalte Tomatensuppe noch einmal schaumig aufmixen und in ebenfalls sehr gut gekühlte Tassen, tiefe Teller oder auch Gläser geben.

### Schritt6

Etwas Crème fraiche dekorativ durch die kalte Tomatensuppe mit einem Löffel ziehen. Die Croutons verteilen und mit frischem Basilikum in Streifen garnieren.

## **Fruchtig und exotisch**

Ein ganz spannende Art und Weise der Zubereitung ist die Zugabe von Früchten. Kalte Tomatensuppe mit Melone mag auf den ersten Blick irritieren. Auf den zweiten Blick offenbaren sich aber spannende Kompositionen. Auch Mango und Banane sind tolle Geschmacksträger und gemeinsam mit etwas Schärfe (Chilipulver) eine spannende Gaumenangelegenheit. Die Banane hat den zusätzlichen Vorteil die kalte Tomatensuppe schön sämig werden zu lassen. Als grober Richtwert und zur Orientierung können Sie wie folgt rechnen: Auf 1 kg Tomaten können Sie, je nach Reifegrad, 2 Bananen geben.

## **Kalte Tomatensuppe mit eigenen Tomaten**

Einen Rat oder Tipp, ganz wie Sie möchten, den ich aus eigener Erfahrung wärmstens empfehlen kann: Wenn Sie das Aroma von gekauften Strauchtomaten schon zu schätzen gelernt haben, dann empfehle ich Ihnen einfach mal selbst Herr über ihre eigenen Tomaten zu werden.

Das Aroma, welches Sie mit einer eigenen Zucht erreichen, steht weit über dem geschmacklichen Erlebnis von gekauften Strauchtomaten. Wenn Sie jetzt sagen: Schön und gut, ich habe aber nur einen Balkon mit Sonne, dann sage ich Ihnen: Gar kein Problem, selbst auf kleiner Fläche können sie wirklich tolle Ernteergebnisse auf Ihrem Balkon erzielen.

Wenn sie einen Garten Ihr Eignen können, umso besser. Dann können Sie gleich mehrere Tomatenpflanzen anlegen. Um Anregungen zu sammeln rund um Bepflanzung, Tomatensorte und Pflege empfehle ich Ihnen diese Tipps für eine reiche Tomatenernte.

**Rezeptart:** Kalte Suppen **Tags:** gazpacho **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-tomatensuppe-schnell-und-einfach/>