

Tomatensüppchen mit Basilikum-Sahnehaube

(4 Pers.)

- 1 große rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Oregano o. 1 TL rerebelten
- etwas Steinsalz, gem. Pfeffer
- ein Schuss Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 600 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- kleiner Bund Basilikum
- Garnitur: Scheiben von Lauchzwiebeln und Basilikumblätter



Zubereitung: Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen, Knoblauch und Tomatenmark zufügen, kurz mitschmoren und mit Weißwein ablöschen. Mit passierten Tomaten und Brühe auffüllen, Gewürze beifügen und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Fein gehacktes Basilikum unter die geschlagene Sahne heben und die aufgefüllten Teller damit garnieren. Mit Basilikumblättern und Lauchzwiebelscheiben ausdekorieren.

Tomatensaft - selbst gemacht

(für schmackhafte Dressings, Suppen, Brote und Ketchup)

Tomaten waschen, vierteln, in einen Topf mit etwas Wasser (ca. 1cm) geben und aufkochen. 10 Min. köcheln lassen, zwischendurch rühren. Wenn die Schale und Samen stören, alles durch ein Küchensieb passieren (Passierstab an Handmixer ist hilfreich). Saubere Gläser mit Twist-Off-Deckeln bereitstellen.

Den Tomatensaft im gleichen Topf nochmal zum Kochen bringen und dann Gläser bis oben hin befüllen und schnell verschließen.

Der Saft ist dann dauerhaft haltbar. Sicherheitshalber nach einigen Tagen kontrollieren, ob alle Gläser noch geschlossen und luftdicht sind. (Deckel ist nach innen gewölbt-> Vakuum)

Gebackenes Gemüse

- versch. Gemüsesorten, z.B. Kürbis, Rote Beete (brauchen evtl. länger), Möhren, Zucchini, Knoblauch, Kartoffeln
- Öl, Salz, evtl. Kräuter (wie Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut)

Das Gemüse vorbereiten und längs schneiden oder halbieren. Auf ein geöltes Backblech legen, mit Öl einpinseln. Bei 220°C (Heißluft 200°C) ca. 20 Min backen (je nach Menge, Größe und Sorte).

Salz darüberstreuen, evtl. Kräuter dazugeben.

Rote-Beete-Salat (4 Pers.)

Dressing:

- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Stein- oder Kristall-Salz
- 100 g gem. Mandeln (ersatzweise Walnüsse oder Haselnüsse)
- 1 geh. EL Dill
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2 -1 Becher Sauerrahm (Crème fraîche)

Salat:

- 2 rohe Rote Beete, fein geraspelt
- 4 Äpfel (bevorzugt Boskop), grob geraspelt



Salat: Alle Zutaten bis auf einen EL gem. Nüsse und den Dill gut durchmischen und mehrere Stunden ziehen lassen. Verzierung: abwechselnd mit Dill und Nüssen Ringe ziehen, in die Mitte einen Klecks Sauerrahm. Erst vor dem Servieren verzieren.

Schneller Rote-Beete-Eintopf (4 Pers.)

- 2-3 mittelgroße Rote Beete
- 500g Kartoffeln kochen und würfeln.
- 2 Zwiebeln u. 1 Apfel in 2 EL Öl dünsten u. zugeben.
- 3/4l Gemüsebrühe zugießen + Lorbeerblatt, 1EL Essig und 6 Pfefferkörner, 1 TL Stein-o. Kristall-Salz, 1 EL Honig
- ½ Becher Saure Sahne in die nicht mehr kochende Suppe geben. Als Deko die andere Hälfte des Bechers auf den Eintopf geben. Mit Paprikapulver bestäuben.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen ! Ihr Gourmet-Gärtner