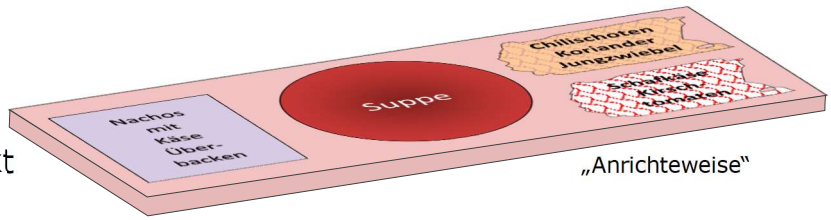
MexikanischeTomatenSuppe mit Topping

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 3 Personen:

30	ml	Olivenöl
100	g	Jungzwiebel, das Weiße
10	g	Korianderstängel
2	ST	Knoblauchzehen, gehackt
1	ST	Chilischote, gehackt



500	ml	Pasatta
200	ml	Gemüsesuppe/Wasser
250	g	Tomatenwürfel
150	g	Ajvar, „Paprikapüree"
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

„Topping". . .

3	ST	Chilischoten, entkernen in feine Streifen	miteinander vermengt
150	g	Jungzwiebel, das Grüne – in 0,5 cm Ringe	
10	g	Korianderblätter, grob gehackt	

½ ST BIOZitrone – gewaschen – den Abrieb davon. . .

200	g	Schafkäse, grob zerbröselt	miteinander vermengt
100	g	Kirschtomaten, gewaschen & halbiert	

175	g	Nachos – aus Mais
60	g	Käse, Bergkäse gerieben oder Gouder

Herstellung:

1. Jungzwiebelwürfel im Olivenöl *angehen lassen.
2. Kurz danach die Korianderstängel kleingeschnitten, gehackter Knoblauch, Chilischotenwürfel hinzugeben und kurz *mitangehen lassen.
3. Mit der Tomatenpasatte, Gemüsesuppe, Tomatenwürfeln und dem Ajvar auffüllen, aufkochen lassen, bei niederer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer pürieren, darf eine dickflüssige Konsistenz haben (eventuell mit Gemüsefond auffüllen).
5. Gut abschmecken.
6. Nachos in eine Feuerfeste kleinere Form geben – darauf den Käse verteilen und im Backofen bei 140 °C ca. 4-6 Minuten schmelzen lassen.
7. In der Zwischenzeit auf einem „Schneidebrett" geeignetem Anrichtegeschirr die entkernten Chilischotenstreifen mit den Jungzwiebelringen und gehackten Korianderblätter vermengt anrichten.
8. Darauf den Zitronenabrieb einer halben Zitrone
9. Daneben den zerbröselten Schafskäse & die Kirschtomaten vermengt geben.
10. Die Käsenachos und die TomatenSuppe auf das Anrichtegeschirr geben und GENIESSEN. . .

*bei mäßiger Hitze leicht brutzeln lassen (1-2 Minute) – ohne Farbe!

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.