Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)

Zutaten für 4 Portionen

2 Scheiben Vollkorntoast
1weiße Zwiebel
2Knoblauchzehen
600 gvollreife Tomaten
1Salatgurke
1rote Paprikaschote
1grüne Paprikaschote
1 EL Sherryessig
1 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitungsschritte

1.

Toastbrot entrinden und in ein wenig Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Tomaten waschen. Für das Häuten Tomaten mit einem Küchenmesser kreuzförmig anritzen, mit kochendem Wasser einige Sekunden überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

2.

Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Paprikaschoten putzen und waschen. Jeweils ein Viertel von der roten und grünen Paprika für die Garnitur fein würfeln. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden. Tomaten, Gurke, Paprika in einen Küchenmixer füllen und pürieren. Toastbrot ausdrücken und mit der Zwiebel sowie dem Knoblauch unter das Gemüsepüree mixen. Etwa 250 ml kaltes Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Essig und Olivenöl untermixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

3.

Die Suppe abgedeckt mindestens 30 Minuten vor dem Servieren kalt stellen. Anschließend auf 4 Teller verteilen und mit den kleinen Paprikawürfeln bestreuen.

Mit Linsen gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 4 Personen

125 g Basmati-Vollkornreis
2Schalotten
1Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

450 ml Gemüsebrühe
75 grote Linsen
Salz
Pfeffer
250 g Mini-Mozzarellakugel (45 % Fett i. Tr.)
6rote Spitzpaprikaschoten
1 TLgemahlener Koriander
¼ TLgemahlener Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft
150 mlpassierte Tomaten
Muskatnuss
2 ELgeröstete Sonnenblumenkerne (30 g)
5 g Basilikum (1 Handvoll)

Zubereitungsschritte

1.

Reis in ein Sieb geben und waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Reis zufügen und 1 Minute mitgaren. Gemüsebrühe und Linsen zufügen, salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3.

Inzwischen Mozzarella in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, längs aufschneiden und Kerne sowie weiße Fruchthäute entfernen.

4.

Reismischung mit Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Paprikahälften mit der Reismischung füllen und mit Mozzarellascheiben belegen.

5.

Passierte Tomaten in eine große Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und frisch abgegeriebenem Muskat würzen. Paprika hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten überbacken. Mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreut reichen.

Pimientos

Zutaten für 2 Portionen

300 g kleine grüne Paprikaschote (vorzugsweise Pimientos de Padrón)
2 EL Rapsöl
grobes Meersalz
Pfeffer

Zubereitungsschritte

1. Paprikaschoten waschen und mit Küchenpapier gründlich trockenreiben.

2. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikaschoten zugeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren 4-5 Minuten braten.

3. Paprika mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen.

Geschmorte Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

800 g kleine Zwiebeln
1 große Tomate
2 EL Rosmarinnadel fein gehackt
10 Salbeiblätter in feine Streifen geschnitten
4 EL Olivenöl
2 EL Zucker
4 EL Balsamessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
250 ml Chianti

Zubereitungsschritte

1.

Ungeschälte Zwiebeln in kochendes Wasser geben und ca. 4 Min. garen, herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen.

2.

Tomate einige Sekunden in dem Wasser überbrühen, herausnehmen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

3.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucker einrühren und leicht bräunlich karamellisieren lassen, Zwiebeln dazugeben, rundum anbraten, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen, Essig und Salbei hinzugeben, verrühren, aufkochen lassen, vom Herd ziehen.

4.

Zwiebeln in eine Auflaufform geben, Rotwein und Tomatenwürfeln dazugeben und im vorgeheizten Backofen (200°) ca. 25 Min. schmoren lassen, gelegentlich umrühren, herausnehmen und lauwarm servieren.