

## Informationen zur Sendung vom 09.07.2022

### Zwei kalte Sommersuppen

Von Ulla Scholz

#### Tomaten-Zucchini-Suppe mit gratiniertem Ziegenkäse

##### Zutaten (3-4 Portionen)

##### Suppe

1 kg Tomaten oder ca. 750 ml  
passierte Tomaten (Konserven)  
500 g Zucchini  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
Frische Estragon-Zweige  
Chiliflocken  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

##### Gratinierter Ziegenkäse

4 Stück Ziegenfrischkäse  
1 Brötchen vom Vortag  
250 g Kirschtomaten  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

##### Außerdem

1 EL Honig  
Crema di Balsamico  
½ Bio-Zitrone oder Limette

#### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann würfeln. Die Zucchini waschen, die Endstücke einkürzen und das Gemüse in Stücke schneiden. In einen passenden Topf etwas Olivenöl geben und Zwiebel und Knoblauch leicht anschwitzen. Umrühren und mit Zucchiniwürfeln auffüllen. Alles kurz anbraten und mit passierten Tomaten ablöschen. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Estragon. Circa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Suppe pürieren und – je nach Beschaffenheit – noch etwas Gemüsebrühe oder Tomatensaft zugeben. Es schmeckt ebenso gut, wenn die Konsistenz etwas dicker ist. Die Suppe abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren das Brötchen oder Baguette in dickere Scheiben schneiden, rösten und mit einem Stück Ziegenkäse belegen. Nach Gusto mit Salz und Chiliflocken würzen, ein wenig Olivenöl auftragen und den Käse circa 10 Minuten überbacken.

Die Kirschtomaten halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein kleines Blech setzen. Alle Exemplare salzen, pfeffern und mit ein wenig Olivenöl begießen. Zusammen mit dem Ziegenkäse im Backofen leicht rösten.

#### Anrichten

Die kalte Suppe in Teller füllen, den gebackenen Ziegenkäse in die Mitte platzieren. Den Käse mit etwas Honig beträufeln. Einige Kirschtomaten kreisförmig um den Käse verteilen. Alle Suppenportionen mit einem Hauch abgeriebener Zitronenschale, einigen Estragon-Blättchen und einem Spritzer Crema di Balsamico vollenden.

## Informationen zur Sendung vom 09.07.2022

### Zwei kalte Sommersuppen

Von Ulla Scholz

#### Kalte Gurkensuppe mit Skyr, Buttermilch und Zitronenverbene

##### Zutaten (3-4 Portionen)

1 Schlangengurke  
ca. 400 g Skyr  
500 ml Buttermilch  
60 ml Olivenöl  
1-2 Knoblauchzehen  
Prise Muskat  
Chiliflocken oder etwas frische Schote  
Salz

##### Außerdem

Etwas frische Zitronenverbene,  
Melisse oder Dill

##### Zubereitung

Die beiden Knoblauchzehen schälen halbieren und in Olivenöl über Nacht ziehen lassen. Das Öl nimmt auf die Art das Aroma an und die Suppe schmeckt nur dezent nach Knoblauch.

Die Gurke schälen. Eine Bio-Gurke schäle ich nicht. Allerdings vertagen viele Leute das Gemüse ohne Schale besser. Die Enden ein wenig abschneiden. In der Regel ist das Bittere bei gekauftem Gemüse weggezüchtet – bei Exemplaren aus dem eigenen Garten sollte wir abschneiden. Ein Stückchen Bitteres verdirbt die ganze Speise.

Die Gurke in Späne raffeln, salzen und kurz stehen lassen. Den Skyr mit der Buttermilch vermischen und zu den Gurken geben. Alles umrühren und das Olivenöl – ohne die Knoblauchstücke – zugeben. Die werden wieder mit Öl bedeckt, bleiben ein paar Tage haltbar und können für ein anderes Gericht verwertet werden.

Als weitere Gewürze kommen Salz, etwas Muskat, Pfeffer, ein paar Chiliflocken oder ein wenig frische Schote dazu. Milde Schärfe und Frische bringt etwas gehackter Ingwer.

Bei den Kräutern setzte ich auf frische Zitronenverbene. Ansonsten passt auch gehackte Melisse. Mit Dill bekommt das Ganze eine andere Richtung – schmeckt jedoch ebenso hervorragend. Die Suppe in den Kühlschrank stellen.

##### Anrichten

Die kalte Gurkensuppe in Teller oder Schüsselchen füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischen Kräutern garnieren. Dazu passt geröstet warmes Weißbrot.

## **Informationen zur Sendung vom 09.07.2022**

### **Zwei kalte Sommersuppen**

Von Ulla Scholz

### **Ullas Küchentipps**

#### **Kalorienarm und eiweißreich**

Skyr kommt ursprünglich aus Island. Die Milch wird entrahmt, erhitzt und durch ein spezielles Verfahren – ähnlich wie bei Quark – zu einem hochwertigen Milcherzeugnis verarbeitet. Skyr zeichnet durch einen hohen Proteingehalt aus und enthält sehr wenig Fett. Das Lebensmittel ist ideal zum Abnehmen.

#### **Zitronenverbene – eine Unbekannte im Kräutergarten**

Zitronenverbene ist ein Muss in jedem Kräutergarten. Ich kenne das Kraut aus Frankreich und bin von dem feinen zitronigen Aroma begeistert. Auch getrocknet als Tee – ein feines Getränk. Zitronenverbene verträgt keine extreme Kälte. Wenn wir nicht jedes Jahr neu pflanzen wollen, sollte der Strauch in einem Treibhaus oder drinnen auf einer kühlen Fensterbank überwintern.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**