

Zeitangabe  

Kosten   

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Sahne kann man durch Sojasahne ersetzen und statt Butter dünstet man Knoblauch und Zwiebeln in reiner Pflanzenmargarine oder in Öl (Olivenöl).

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Internationale Küche/saisonale Küche
- Alternative Ernährungsformen (Vegetarismus)
- Zerkleinerungstechniken (Pürierstab)
- Vorbereitungsarbeiten (Tomaten häuten)

Diese Suppe ist eines der wenigen Rezepte, in denen die Tomaten gehäutet werden. Wenn keine vollreifen Tomaten zu bekommen sind, dann eignet sich auch die Verwendung von einer großen Dose gehäuteter (geschälter) Tomaten mit Saft. Wem die Suppe aus frischen Tomaten durch die verwendete Sahne etwas zu blass und sanft ist, der kann sie mit etwas Tomatenmark verstärken.

Interessant ist der Vergleich der deutschen Tomatensuppe (Helgoländer Tomatensuppe), die auf einer Mehlschwitze und Tomatenmark basiert, und der italienischen Tomatensuppe aus „echten“ Tomaten und italienischen Kräutern. Neben den im Rezept erwähnten gerösteten Pinienkernen eignen sich auch gehackte Mandeln als Alternative und folgende „Knusperauflagen“:

### Käsechips aus dem Backofen

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Häufchen aus je 1 TL Reibekäse mit genügend Abstand auf das Backblech legen. 5–10 min backen, bis der geschmolzene Käse kräftig Blasen wirft und zu knusprigen Chips auskühlen lassen.

### Croutons

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, eine Knoblauchzehe halbieren und mit in die Butter geben. Dann 2 Scheiben Toastbrot würfeln und in der Pfanne langsam knusprig braten. Die Knoblauchzehe entfernen, bevor sie dunkel wird.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 kg vollreife Tomaten | <input type="checkbox"/> getrockneter Thymian |
| <input type="checkbox"/> 4 Zwiebeln             | <input type="checkbox"/> 400 g Schlagsahne    |
| <input type="checkbox"/> 8 Knoblauchzehen       | <input type="checkbox"/> Zucker               |
| <input type="checkbox"/> 200 g Butter           | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer        |
| <input type="checkbox"/> 2 Töpfe Basilikum      |   |