

Rezept

Italienische Tomatensuppe mit Gerste und Pecorino

Ein Rezept von Italienische Tomatensuppe mit Gerste und Pecorino, am 18.07.2024

Zutaten

Für die Suppe

3	Knoblauchzehen	2 EL	Olivenöl
500 ml	passierte Tomaten	2 TL	getrockneter Oregano
	Salz		Pfeffer

Für die Einlage

2 EL	Reisprotein (z. B. aus dem Internethandel)	2 EL	Flohsamenschalen (z. B. aus der Drogerie)
4 EL	gekochte Rollgerste (oder anderes gekochtes Getreide bzw. Pseudogetreide, z. B. Dinkel oder Buchweizen)	4 EL	geriebener Pecorino (oder Parmesan)
		2 Stiele	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 22 g F, 26 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für die Suppe den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze leicht braun anbraten.
2. Die passierten Tomaten zum Knoblauch in den Topf geben. Dann noch etwas Wasser dazugießen, je nach gewünschter Konsistenz. Den Oreganoiterrühren und die Suppe offen ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vor dem Servieren in zwei tiefen Tellern je 1 EL Reisprotein und 1 EL Flohsamenschalen mischen. ½ Schöpflöffel Suppe dazugeben und alles gut verrühren. Dann mit der übrigen Suppe auffüllen.
4. Die Rollgerste mittig auf der Suppe platzieren und alles mit dem geriebenen Pecorino bestreuen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und als Dekoration auf die Suppe geben.