



Löwenzahnsuppe mit Tomatenschaum

Zutaten für die Suppe:

2 Handvoll frischen Löwenzahn, 20 g Bärlauch, 1 Stiel Petersilie, 150 g Kokosmilch, 50 g Crème Fraîche, 2 mittelgroße Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Olivenöl bei geringer Hitze kurz anbraten.
- Die Kartoffeln mit Gemüsebrühe ablöschen und mindestens 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Währenddessen die Kräuter gut waschen und kleinhacken.
- Die Kräuter zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Crème Fraîche und Kokosmilch unterheben und die Suppe gut pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten für den Tomatenschaum:

Zutaten für ein 0,5 L iSi Gerät:
230 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
160 ml Gemüsesuppe
5 g Zucker
2 g Salz
1 g Pfeffer
5 g Tomatenmark
5 g Kräuter (Oregano, Majoran, Basilikum)
5 ml Wodka
60 ml Sahne

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in etwas Öl andünsten, den Knoblauch pressen und kurz mitdünsten. Mit der Suppe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Das Tomatenmark einrühren. In einem Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Suppe nochmals aufkochen, danach den Wodka und die Sahne zugeben, nochmals abschmecken und auskühlen lassen.

Die Masse in ein 0,5 L iSi Gerät füllen, 1 iSi Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln.

