

Tomaten-Orangen-Chili-Suppe mit Grieß-Nockerln

Für zwei Personen

Für die Grießnockerln:

80 g Hartweizengrieß	160 ml Sojamilch	2 EL Würzhefeflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensuppe:

400 g Tomaten in Stücken	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Orangen	200 ml Gemüsefond	2 EL vegane Soja-Kochsahne
1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise gemahlene Nelke
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

80 gr Basilikum	2 große Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Pinienkerne	20 g Cashewkerne	3 EL Hefeflocken
80 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Für die Grießnockerln:

Den Hartweizengrieß mit Sojamilch und Würzhefeflocken in einem Topf erwärmen und rühren bis eine klebende Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kurze Zeit abkühlen lassen und aus der Masse Grießnockerln formen.

Für die Tomatensuppe:

150 ml aus den Orangen auspressen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Öl in der Pfanne anbraten, bis sich Röstaromen bilden. Tomaten, Orangensaft, Gemüsefond und Oregano, Thymian, Rosmarin, Zimt und Nelke hinzufügen. Alles fünf Minuten köcheln lassen und dann Sahne unterrühren und alles fein pürieren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Grießnockerln hinzugeben und zehn Minuten köcheln lassen.

Für das Basilikum-Pesto:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit Knoblauch, Pinienkernen, Cashewkernen, Hefeflocken und Olivenöl in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 1 TL Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Chilli in feine Ringe schneiden und Gericht damit garnieren.

Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 20. Juli 2021