

Tomatensuppe mit Basilikumschaum

aus dem Buch „Eat like a woman“ von Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger & Verena Haselmayr

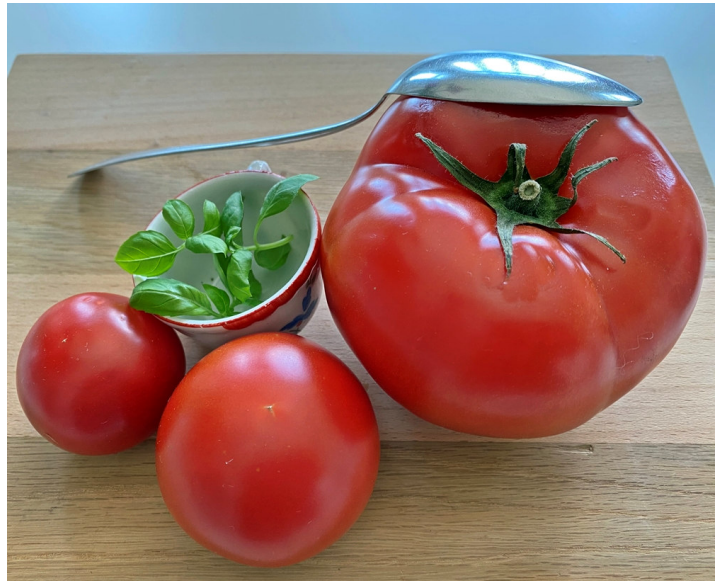
Zutaten:

Für den Schaum:

100 ml Cashewdrink
1 Zweig Basilikum*
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Für die Suppe:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin*
400 g Tomaten*
2 EL Olivenöl
3 TL Kokosblütenzucker
1 Schuss Balsamicoessig
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
etwas Honig zum Abschmecken



*Lass dein Ei springen:

Basilikum hat eine hormonanregende Wirkung, wirkt östrogenartig, regt den Eisprung und auch die Libido an. Rosmarin wärmt und fördert ebenso den Eisprung. Tomaten sind reich an Folsäure, enthalten Vitamin A und wertvolle Vitamine aus der B-Gruppe, welche sich positiv auf das Follikelwachstum auswirken.

Zubereitung:



Zur Vorbereitung für den Schaum den Cashewdrink mit Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen, dann Beiseite stellen und mind. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen.

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Rosmarinnadeln ebenfalls fein hacken, Tomaten in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erwärmen, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin darin leicht anbraten und mit dem Zucker karamelisieren.

Anschließend mit Essig ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, das Tomatenmark einrühren. Tomaten mit der Brühe in den Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach

Bedarf mit etwas Honig abschmecken.

Gewürzten Cashewdrink im Milchschaumer bzw. mit einem Schneebesen aufschlagen. Suppe mit dem Schaum verfeinern und servieren.