

Rezept

Tomatenkaltschale mit Croûtons und Ricottaklößchen

Ein Rezept von Tomatenkaltschale mit Croûtons und Ricottaklößchen, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Bio-Salatgurke	1 kleine gelbe Paprika
150 g Tomaten	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Peperoni
500 g Tomatensaft	30 g zarte Haferflocken
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
3 Stängel Petersilie	2 Stängel Basilikum
125 g Ricotta (mind. 45 % i. Tr.)	1 Scheibe Vollkornbrot (Hafer; ca. 75 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 27 g F, 16 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Gurke waschen, putzen, streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln und entkernen. Jeweils ein Drittel vom Gemüse fein würfeln und abgedeckt kalt stellen. Das übrige Gemüse grob in Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Peperoni waschen, vom Stielansatz befreien und je nach gewünschter Schärfe entkernen. Die Schote in feine Ringe schneiden.
3. Die vorbereiteten Zutaten mit Tomatensaft, 20 g Haferflocken, 2 EL Öl und dem Essig in den Mixbehälter geben und im Standmixer erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Kaltschale mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abgedeckt etwa 1 Std. kalt stellen.
4. Die übrigen Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Hafermehl, Kräuter und Ricotta mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen sechs walnussgroße Bällchen formen. Auf einen Teller legen und zugedeckt kalt stellen.
5. Für die Croûtons das Brot in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden von allen Seiten goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Die kalte Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen, Ricottaklößchen und Croûtons darauf verteilen. Die übrigen Gemüsewürfel dazu servieren.