

09 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält
Dich aktiv!

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen und
Ballaststoffen!

Egal ob gelb, rot oder grün – Tomaten zählen zu den beliebtesten heimischen Gemüsesorten in Österreich, haben von Juli bis Oktober Saison und können ohne lange Transportwege direkt aus der Region bezogen werden.

Mit 13 Vitaminen, darunter besonders viel Vitamin C, Kalium und 17 Mineralstoffen zählen Tomaten zu den gesündesten Gemüsesorten und bestehen zu 94 Prozent aus Wasser. Selbst gekocht, enthalten sie wertvolle Inhalte wie den roten Farbstoff Lycopin, der unter anderem der Arterienverkalkung vorbeugt und die Blutgefäße schützt. Zudem sind Tomaten ein gutes Mittel gegen Verstopfung und sorgen für eine gesunde Darmflora.

Suppen sind ein Favorit vieler Kinder. Die Suppen in der „Gesunden Küche“ müssen zu 50% auf Gemüsebasis hergestellt und frisch gekocht sein – ohne Glutamate und Hefezusätze, wie sie in vielen Suppenpulvern vorkommen.

Tomatensuppe

Zutaten für 10 Kinder:

- » 1,5 kg frische Tomaten
- » 500 ml Wasser oder selbstgemachte Gemüsebrühe
- » 3 EL Olivenöl
- » 2 große Zwiebeln
- » 2 Zehen Knoblauch
- » Frische Kräuter, z.B. Basilikum oder Thymian
- » Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln eine Minute lang dünsten. Den Knoblauch hinzufügen. Nach einer Minute die Tomaten beimgen und alles unter Rühren weitere fünf Minuten braten.
2. Das Wasser oder die Gemüsebrühe hinzugeben und alles fünfzehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die frischen Kräuter waschen und fein hacken.
3. Die Hitze reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Optional: die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Wer keine Tomatenhaut mag, kann die Suppe durch ein Sieb streichen.
5. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzugeben und mit einem Basilikum-Blatt dekorieren.



↳ **Tipp:** Wer Tomatensuppe als Hauptspeise serviert, kann gekochte Vollkornnudeln hinzufügen oder selbstgemachte Brotcroutons.

Kontakt