

---

## Klare Tomatensuppe mit Hirsequarkklößchen

(für 2 Personen)

---



### Zutaten:

#### Für die Suppe

<i>½ St.</i>	<i>mittelgroße Zwiebel</i>
<i>1 St.</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>1 TL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>50 g</i>	<i>Tomatenmark</i>
<i>500 g</i>	<i>Tomaten</i>
<i>¼ TL</i>	<i>getrockneter Basilikum</i>
<i>¼ TL</i>	<i>getrockneter Oregano</i>
<i>¼ TL</i>	<i>Meersalz</i>
	<i>schwarzer Pfeffer aus der Mühle</i>
<i>1 Msp</i>	<i>Honig</i>
<i>2 St.</i>	<i>Eiweiß (Gewichtsklasse M)</i>
<i>600 ml</i>	<i>kräftige Gemüsebrühe</i>
<i>1 Zweig</i>	<i>kleiner Basilikumblättchen</i>
<i>4 St.</i>	<i>Cocktailtomaten</i>

### Zubereitung der klaren Tomatenbrühe

- Die Zwiebel und den Knoblauch, schälen und in feine Würfelchen schneiden.
- Beides in dem mäßig heißen Olivenöl anschwitzen, ohne dabei Farbe nehmen zu lassen.
- Dann das Tomatenmark und die Gewürze mit anschwitzen.
- Die Tomaten waschen und grob gewürfelt dazugeben.
- Die Masse zum Kochen bringen und 5 Min. auf kleinster Flamme köcheln lassen.
- Danach auf 5 ° C abkühlen.
- Die Eiweiße unter die kalte Tomatenmasse anschlagen und 15 Min. kalt stellen.
- Die 5 ° C kalte Gemüsebrühe unterrühren und das Ganze langsam zum Kochen bringen.
- Dabei ab und zu umrühren (die Suppe setzt leicht an).
- Die Suppe kurz am Siedepunkt ca. 30 Min. ziehen lassen.
- Die Tomatensuppe nochmals abschmecken und vorsichtig durch ein ganz engmaschiges Tuch oder einen Kaffeefilter gießen, um das Eiweiß, welches alle Trübstoffe gebunden, zu entfernen.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, das Basilikum waschen und von den groben Stängeln befreien.
- Die Hirsequarkklößchen in die Tomatenbrühe geben und mit den Cocktailtomaten und den Basilikumblättchen garnieren.

---

## Klare Tomatensuppe mit Hirsequarkklößchen

(für 2 Personen)

---



### Zutaten:

#### Für die Klößchen

2 EL	weiche Butter
1 St.	Eigelb (Gewichtsklasse M)
40 g	Magerquark (2 EL)
½ TL	Meersalz
1 Msp	frisch geriebener Muskatnuss
60 g	Hirseflocken oder Hirsemehl
500 ml	Gemüsebrühe zum Garen oder Klößchen
1 St.	Eiweiß (Gewichtsklasse M)
1 Prise	Meersalz

### Zubereitung der Klößchen

- Die weiche Butter mit dem Eigelb und dem Quark schaumig rühren und mit Meersalz und Muskatnuss würzen.
- Die Hirseflocken oder das fein gemahlene Hirsemehl unter die Quarkmasse rühren und 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
- Inzwischen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Das Eiweiß mit einer Prise Meersalz zu sehr steifem Eischnee schlagen und vorsichtig unter die gekühlte Hirsequarkmasse heben.
- Mit 2 angefeuchteten Kaffeelöffeln 24 Klößchen (je 6 g der Klößchenmasse) formen, in die siedende Gemüsebrühe geben und 10 Min. ziehen lassen, nicht kochen!