



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Smoothie-Tomate-Power



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

### Einkaufsliste:

Tomaten passiert, kl. Dose  
Tomatenmark  
getrocknete Tomaten, 1 El  
Spitzpaprika, 1 rote  
Staudensellerie, 1 Stange  
Knoblauch, 1 Zehe  
Ingwer, 2 dünne Scheiben  
Dinkelflocken, 1 EL  
Zitrone, 1 Bio  
Gemüsefond 50 ml  
Tabasco  
Pfeffer  
Salz



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

### **Vorbereitung:**

- bei der Spitzpaprika Samen, Scheidewände und Stiel entfernen,
- Rest klein schneiden,
- getrocknete Tomaten und Knoblauch klein schneiden,
- Ingwerknolle schälen, 2 dünne Scheiben abschneiden,
- Staudensellerie in grobe Stücke schneiden,
- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen

### **Zubereitung:**

- in einen Mixbecher geben: passierte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, getrocknete Tomaten, Spitzpaprika, Staudensellerie, Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Gemüsefond sehr fein mit dem Zauberstab pürieren,
- mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und etwas Tabasco abschmecken,
- in einem Longdrinkglas servieren

### **Tipps:**

Statt der passierten Tomaten könnt ihr auch frische Fleischtomaten verwenden (bitte die Kerne entfernen). Alternativ funktionieren auch „stückige Tomaten“ aus der Dose. Wer mag, kann dem Smoothie mit Tomatenessig eine interessante Note verleihen. Statt Tabasco könnt ihr auch eine kleine Chilischote (ohne Kerne) verwenden.