



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

[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.