

# Kalte Tomatensuppe mit Paprika



SARAH WIENER  
STIFTUNG

Perfekt für heiße Tage: Diese kalte Suppe ähnelt einer spanischen Gazpacho und zaubert eine tolle rote Farbe auf den Teller oder ins Glas – und muss nicht gekocht werden!

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- ½ Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Apfel
- 800 g geschälte Tomaten (Glas/Dose)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

## KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Pürrierbecher
- Pürrierstab

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- ¼ g Gurke
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ½ Apfel
- 400 g geschälte Tomaten (Glas/Dose)
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

**Sommer:** Einen Teil der geschälten Tomaten durch frische Tomaten ersetzen.

**Tipp:** Knoblauch und Zwiebeln geben ein extra kräftiges Aroma. Orangensaft passt auch sehr gut zu Tomate.



**Allergene:** Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 1 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



# Kalte Tomatensuppe mit Paprika

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Das Gemüse und den Apfel waschen und putzen.
- 2** Von Paprika, Gurke und Apfel jeweils die Hälfte grob zerkleinern und in den Pürierbecher geben. Die andere Hälfte fein würfeln und in kleinen Schälchen sammeln.
- 3** Alle weiteren Zutaten mit in den Pürierbecher geben und fein pürieren. Anschließend abschmecken.
- 4** Zum Servieren gewürfelte Gurke, Apfel und Paprika direkt in die Suppe geben oder die Suppe und das Gemüse getrennt anbieten.

Die Paprika putzen: unten ein Stück abschneiden, Paprika aufstellen und seitlich an den Segmenten entlang Stücke herunter schneiden. Dann die Kerne entfernen.

Überlegt euch eine Reihenfolge: Erst fein und dann grob oder andersherum?

Beim Pürieren können sich die Kinder abwechseln.

Die Kinder richten die Suppe und das gewürfelte Gemüse nach ihren Wünschen an.

## TIPPS & TRICKS

Dazu passen Croutons! Dafür gewürfeltes Brot in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig rösten. Übrigens: Die Suppe ist auch eine super Soße im Nudelsalat.

Püriertes aus frischem Obst und Gemüse sollte vor allem von kleinen Kindern unmittelbar nach der Herstellung verzehrt werden. Also: Zubereiten und direkt genießen!



**Gemüsepaprika** ist eine milde Paprikasorte mit dicken, saftigen Fruchtwänden. Sie wird meist roh oder gekocht als Gemüse verwendet – im Gegensatz zur scharfen Paprika (Chilischoten). Man kennt sie in verschiedenen Farben: grün, gelb, orange oder rot. Je nach Reifegrad variiert ihr Geschmack von leicht herb (grün) bis süßlich (rot).