

## Tomaten-Aprikosen-Suppe

Im Juli haben aromatische Tomaten und süße Aprikosen aus heimischem Anbau Hochsaison. Wenn sie dann auch noch im selben Topf landen wird daraus die perfekte Suppe für Sommertage, denn sie schmeckt nicht nur heiß sondern auch eiskalt.

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde (ggf. plus Kühlzeit, am besten über Nacht)

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten für 4 Personen:

750 g Tomaten  
2 Aprikosen  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
Olivenöl  
frisches Basilikum  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Rohrohrzucker



### Zubereitung der Tomaten-Aprikosen-Sommersuppe:

Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden. Aprikosen ebenfalls waschen, halbieren, Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln (wenn ein Keim zu sehen ist, diesen vorher entfernen). Die Karotte gründlich waschen und samt Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und die Chili in dünne Streifen schneiden.

Nun in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel samt Karottenscheiben bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Das Gemüse soll keine Farbe annehmen, entwickelt aber durch das Schwitzen eine natürliche Süße. Die Karotten sorgen zudem für eine schöne Konsistenz der Suppe. Wenn die Zwiebeln nach ca. 10 Minuten glasig sind, die vorbereiteten Aprikosen, den geschnittenen Knoblauch und die Chili hinzufügen. In etwa je ½ Teelöffel Zucker und Salz dazugeben und für weitere 1-2 Minuten anschwitzen.

Im Anschluss die Tomaten mit in den Topf geben, mit 300 ml Wasser auffüllen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Nun die gesamte Suppe in einem hitzebeständigen Mixer oder mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis sie schön cremig ist und kaum mehr Stückchen zu erkennen sind. Alles wieder zurück in den Topf geben, noch einmal aufkochen lassen und bei Bedarf mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem schwarze Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten-Aprikosen-Suppe kann nun heiß serviert werden, sie schmeckt aber auch lauwarm oder eiskalt. Dafür sollte sie am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren ganz nach Geschmack einige Spritzer Olivenöl darüber geben und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu passen zum Beispiel ein paar Scheiben frisches Ciabatta.