

Unser Bio- Rezept vom Kreuznacher Wochenmarkt

Kalte Tomatensuppe (für 4 Personen)

600 g reife Bio- Tomaten (Bioland- Hof Euteneuer)

Salz, Cayennepfeffer

1/2 TL Honig (ökologische Imkerei Bienen Garten, Fam. Rabold)

4 EL feine Basilikumstreifen (Bioland-Hof Euteneuer)

60 g Sahne, alternativ Schmand oder Creme fraiche (Schwalbenhof)

1/2 - 1 EL kalt gepresstes Speiseöl, je nach Geschmack: Oliven-, Kürbiskern-, Hanf-, Mohnöl... (Zöllners Ölmanufaktur)

4-8 kleine Basilikumblätter

8 dünne Scheiben Vollkornbrot bzw. Baguette (Hunsrücker Steinofenbrot, Schwalbenhof)

- Tomaten würfeln und durch ein Sieb passieren, so dass Kerne und Haut zurück bleiben. Tomatenpüree mit Salz, Cayennepfeffer und wenig Honig würzen, Basilikum unterziehen und abschmecken.

- Brotscheiben leicht rösten und Sahne aufschlagen. Tomatenpüree in schmalen hohen Gläsern anrichten, die Sahne oder Creme fraiche darauf geben, wenig Öl nach Geschmack auf die Oberfläche träufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

- Dazu geröstetes Brot bzw. Baguette reichen.

Wer schon immer auf die Frage "Warum Bio?" Antworten hören wollte, ist am 30. August auf dem Markt genau richtig. Man kann erfahren, dass es bei kontrolliert biologisch erzeugten Lebensmitteln nicht nur um die Bewahrung von Natur und Landschaft und regionalen Strukturen geht, sondern zu allererst um unsere Gesundheit und Vitalität. Ein informationsreicher Vormittag in gesunder Einkaufs- Atmosphäre auf dem traditionellen Wochenmarkt.