

REZEPTE MIT
OLIVENÖL

SALMOREJO KALTE ANDALUSISCHE TOMATENSUPPE



Salmorejo

Zutaten für ca. 4
Personen



- 1 kg reife geschälte und entkernte Tomaten
- 120 ml Nativ Extra Olivenöl
- 300gr. Weißbrot getrocknet, vom Vortag
- 1-3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 3cl weißer Essig
- Flor de Sal (Meersalzblume)
- 2 Eier fein gehackt
- 150 gr. Cerdo Iberico (Iberischer Schweineschinken) fein gewürfelt



www.piqualextra.de

REZEPTE MIT
OLIVENÖL



Diese typisch andalusische kalte Tomatensuppe ist ideal an heißen Sommertagen. Lecker dazu schmeckt natürlich Knoblauchbrot. In Andalusien nennt man sie auch nach ihrer Herkunft Cordoba „Salmorejo Cordobes“

Salmorejo

Kalte Andalusische Tomatensuppe

Die Spanier wissen wie man mit der Hitze umgeht und was einem da gut tut, daher gibt es sehr viele kalte Suppenrezepte. Es gibt einfach nichts besseres in der Hitze, dein Körper wird mit dem versorgt was er gerade braucht und nicht mit unnötigem beschwert. Wer viel schwitzt braucht Natrium, denn die Schweißdrüsen sondern Salz ab, welches dann das Wasser zur Kühlung aus dem Körper zieht. Daher solltest du deinen Salzvorrat im Körper immer wieder auffüllen, das schützt dich in der Hitze vor Mineralstoffmangel.

In unserem Shop bekommst du das Salz aus dem Atlantik, die reine Meersalzblume ist eine wunderbare Quelle für deinen Körper.

Zutaten für ca. 4 Personen:

1 kg reife geschälte und entkernte Tomaten

300gr. Weißbrot getrocknet, vom Vortag

1-3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)

3cl weißer Essig

Flor de Sal (Meersalzblume)

120 ml Nativ Extra Olivenöl

2 Eier fein gehackt

150 gr. Cerdo Iberico (Iberischer Schweineschinken) fein gewürfelt

Die Zubereitung:

Die Tomaten mit dem Knoblauch, dem Essig und etwas Salz im Mixer glatt pürieren. Das Weißbrot zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Zum Schluss das Olivenöl nach und nach untermixen, so dass eine Emulsion entsteht. Jetzt noch 2-3 Stunden kalt stellen.

Mit gehacktem Ei, Schinkenwürfeln und nativem Olivenöl garnieren und genießen.

Diese typisch andalusische kalte Tomatensuppe ist ideal an heißen Sommertagen. Lecker dazu schmeckt natürlich Knoblauchbrot. In Andalusien nennt man sie auch nach ihrer Herkunft Cordoba „Salmorejo Cordobes“