

Cherry-Tomaten-Chili-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Pers.

2	EL	Olivenöl oder Rapsöl
1	St.	Zwiebel,rot, geschält und in kleine Würfel geschnitten
1	rote	Peperoncini, gewaschen, in Ringe geschnitten
20	gr.	Ingwer, frisch, geschält, in Streifen geschnitten
1	EL	Tomatenpüree
250	gr.	Cherrytomaten, ohne Stil, gewaschen und halbiert
400	ml	Rinds- oder Gemüsebouillon
		Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1/2	Stck.	Avocado, geschält, in feine Würfel geschnitten, mit Zitronensaft vermischen
2	TL.	Zitronensaft
2	EL.	Vollrahm, fest geschlagen
1	EL.	Koriander, sehr fein geschnitten, nicht gehackt

Zubereitung

Das Rapsöl in einer hohen Pfanne nicht zu heiss erhitzen. Die geschnittenen Zwiebeln, Chili und Ingwer dazu geben und alles zusammen andünsten. Das Tomatenpüree dazugeben, (es ist wichtig dass das Tomatenpüree gut angedünstet wird, damit wird die Säure im Püree abgebaut.) Danach die Cherrytomaten dazugeben und ebenfalls ca 1 Min. mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Hochleistungsmixer sehr fein mixen und würzen. Wichtig die Suppe probieren und je nach Belieben mit Cayennepfeffer nachwürzen. In schöne, vorgewärmte Suppentassen abfüllen.

Den geschlagenen Rahm auf die Suppe geben und mit Avocado-Würfel und Koriander bestreuen.

Aphrodisierende Lebensmittel

Was sind aphrodisierende Lebensmittel?

Aphrodisierenden Lebensmitteln wird eine Wirkung auf die Libido nachgesagt. Manche kurbeln den Kreislauf an, andere fördern die Durchblutung und wieder andere sorgen für mehr Phantasie und Hemmungslosigkeit. Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die als aphrodisierend gelten.

Gemüsesorten wie : Fenchel, Spargel, Sellerie, Ingwer, Lauch und Artischocken

Fisch und Meeresfrüchte wie: Venusmuscheln und Austern

Gewürze wie: Chili, Kerbel, Koriander, Rosmarin, Zimt und Muskatnuss.

Früchte wie: Granatapfel, Aprikosen, Erdbeeren und Weintrauben.

Sie laden auch zu anregenden erotischen Spielen mit Schokolade und Rahm ein.