Rezept

Cholesterinarm: Tomatencremesuppe

Ein Rezept von Cholesterinarm: Tomatencremesuppe, am 27.04.2024

Zutaten

100 g	Zwiebeln
1	kleiner Zucchino (100 g)
200 ml	Gemüsebrühe
5 Zweige	Basilikum
	Pfeffer
300 g	Tomaten
1 EL	Olivenöl
50 g	Frischkäse (5 % Fett)
	Jodsalz
1 TL	mildes Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln abziehen und hacken. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Den Zucchino waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomatenwürfel einrühren und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit dem Frischkäse im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren.

3. Die Zucchiniwürfel bei schwacher Hitze ca. 10 Min. in der Suppe garen, aber nicht kochen lassen. Das Basilikum fein schneiden. Die Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit dem Basilikum bestreuen.