Rezept

Fruchtige Tomaten-Orangen-Suppe

Ein Rezept von Fruchtige Tomaten-Orangen-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

2	Möhren (ca. 200 g)
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
2 EL	TK-Basilikum
3	Eier
	Salz
2	Bio-Orangen
2	Knoblauchzehen
4 EL	Tomatenmark
1 große Dose	geschälte Tomaten (800 g)
750 ml	Gemüsebrühe (Instant)
150 g	Sahne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. 1 Orange waschen, abtrocknen, die Schale abreiben. Beide Orangen auspressen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf in Öl glasig dünsten. Tomatenmark, Orangenschale und Zucker dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Möhren, Tomaten, Basilikum und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3. Eier trennen. Eigelbe und Sahne schaumig schlagen. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Eiercreme einrühren, salzen und pfeffern.