Rezept

Tomaten-Kokos-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Kokos-Suppe, am 28.04.2024

Zutaten

3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Öl
1/4 l	Kokosmilch (aus dem Tetra-Pack oder aus der Dose)
	Salz
3- 4 Prisen	3-4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
2- 3 Msp.	2-3 Msp. Sambal Oelek
1	Knoblauchzehe
400 ml	passierte Tomaten (aus dem Tetra-Pack)
100 ml	Instant-Gemüsebrühe
2 EL	frisch gepresster Orangensaft
	Cayennepfeffer
2- 3 Prisen	2-3 Prisen Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. andünsten.

3. Passierte Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft untermischen. Alles 5-6 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

4. Die Tomaten-Kokos-Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zucker und Sambal Oelek abschmecken.