Rezept

# Tomaten-Papaya-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Papaya-Suppe, am 28.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Gemüsezwiebel |
| **1** | Papaya |
| **100 ml** | passierte Tomaten (Tetrapak) |
| | Salz |
| **2 große Blätter** | Basilikum oder ein paar Korianderblättchen |
| **20 g** | Ingwerwurzel |
| **1 EL** | Olivenöl |
| **1** | Chilischote |
| | schwarzer Pfeffer |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 146 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und den Ingwer schälen. Beides in Streifen schneiden. Die Papaya vierteln, mit einem Löffel entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Papaya darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen. Die passierten Tomaten dazugießen und aufkochen.

3. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.

4. Basilikum oder Korianderblättchen waschen und trocken tupfen. Die Suppe in zwei tiefen Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.