Rezept

Aprikosen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Aprikosen-Tomaten-Suppe, am 08.10.2026

Zutaten

100 g	Zwiebel
100 g	getrocknete Aprikosen (Softfrüchte)
1	Lorbeerblatt
1 Dose	geschälte Tomaten (800 g)
100 g	Joghurt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Olivenöl
200 ml	Orangensaft
2 TL	Gemüsebrühe instant
1/2 Bund	½ Bund glatte Petersilie
3 TL	Honig
2- 3 Msp.	2-3 Msp. Zimtpulver
1- 2 Msp.	1-2 Msp. Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin in 5-6 Min. glasig dünsten. Inzwischen die Aprikosen fein hacken, 2-3 Min. mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und offen 5 Min. köcheln lassen. Instantbrühe und Tomaten zugeben, Tomaten etwas zerkleinern. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen, ab und zu rühren.

2. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Den Joghurt mit 1 TL Honig und je 1 Prise Salz und Zimt verrühren.

3. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Zimt und dem restlichen Honig pikant abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln geben. In jede Portion 1 Klecks Zimt-Joghurt rühren. Mit Petersilie bestreuen.