

Rezept

Aprikosen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Aprikosen-Tomaten-Suppe, am 15.12.2025

Zutaten

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