

Rezept

# Möhren-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Möhren-Tomaten-Suppe, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Cocktailtomaten	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>10 g</b> frischer Ingwer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>30 g</b> Reisflocken	½ TL Tomatenmark
¼ l Möhrensaft	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Stängel Petersilie	Salz
Cayennepfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Reisflocken kurz darin anbraten. Tomaten und Tomatenmark dazugeben. Mit Saft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
2. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.