

Rezept

Samtige Tomatensuppe

Ein Rezept von Samtige Tomatensuppe, am 12.06.2026

Zutaten

150 g rote Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie	4 EL Olivenöl
3 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)	150 ml Weißwein
½ TL Safranfäden	2 Lorbeerblätter
Salz	schwarzer Pfeffer
½ TL Agavensirup	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und grob hacken.

2. Das Olivenöl im Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Petersilie dazugeben und etwa 1 Min. mitdünsten. Die Tomaten und den Wein dazugeben. Den Safran im Mörser zerreiben und mit den Lorbeerblättern in die Suppe geben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln.

3. Die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erneut erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Honig und Cayennepfeffer abschmecken.