

Rezept

Scharfe Avocado-Tomatensuppe

Ein Rezept von Scharfe Avocado-Tomatensuppe, am 14.07.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)	750 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 große Avocado	1 EL Zitronensaft
2 EL Crème fraîche	$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse (nach Belieben)

Außerdem

Kugelausstecher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 22 g F, 4 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel in einem Topf im Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Chili und Tomatenmark kurz mitdünsten, Tomaten und Brühe dazugießen. Alles salzen und pfeffern, zugedeckt aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ca. 16 Bällchen ausstechen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben (alternativ in Würfel schneiden). Übriges Fruchtfleisch in die Suppe geben. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren, salzen und pfeffern und in Schalen verteilen. Die Crème fraîche mit 2 EL Wasser verrührt darüberträufeln und die Avocado daraufsetzen. Nach Belieben die Kresse vom Beet schneiden, waschen, trocken tupfen und darüberstreuen.