

Rezept

Scharfe Ofentomatensuppe

Ein Rezept von Scharfe Ofentomatensuppe, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Suppe:

2 kg reife, aromatische Tomaten	1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	Salz
schwarzer Pfeffer	2 Scheiben Toastbrot oder Weißbrot
600 ml Gemüsebrühe	3 EL Tomatenmark
2 - 3 TL Harissa	1-2 Prisen Zucker

Für die Mangosalsa:

1 EL Sesamsamen	1 reife Mango
1 Frühlingszwiebel	4-5 Stängel Thai-Basilikum
3 - 4 EL Limettensaft	1 EL Agavensirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Tomaten mit Öl, Zwiebel, Knoblauch und Lorbeer auf einem tiefen Backblech mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Tomaten darin 1 Std. garen.
2. In der Zwischenzeit für die Mangosalsa den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, bis er duftet, und abkühlen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und dann in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Alle Zutaten für die Salsa mischen und mind. 20 Min. abgedeckt durchziehen lassen.
3. Die Tomaten mitsamt der Garflüssigkeit vom Blech in einen Topf geben, dabei die Lorbeerblätter entfernen. Die beiden Brotscheiben klein zupfen und mit Gemüsebrühe und Tomatenmark dazugeben. Alles einmal aufkochen, 5 Min. offen kochen lassen, dann pürieren und durch ein grobes Sieb streichen. Die Suppe mit Salz, Harissa und Zucker würzig-scharf abschmecken und auf Teller verteilen. Auf jede Portion etwas Mangosalsa geben und gleich servieren.