Rezept

Tomaten-Brot-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Brot-Suppe, am 28.04.2024

Zutaten

125 g	Weißbrot (vom Vortag)
1	rote Zwiebel
2 Dosen	stückige Tomaten (à 400 g)
	Meersalz
1 Bund	Basilikum
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
150 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Zubehör

1	große Pfanne
1	Schneidemesser
1	Kochlöffel
1	großes Schneidebrett
1	großer Topf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 11 g F, 6 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Das Weißbrot in dicke Scheiben schneiden. Die Pfanne erhitzen und darin die Brotscheiben von jeder Seite 1-2 Min. rösten. Dann das Brot in grobe Stücke brechen, wieder in die Pfanne geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das restliche Olivenöl (2 EL) in dem Topf erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten.

3. Die Tomaten dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Brotstücke und Gemüsebrühe hinzufügen und alles weitere 10-15 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter die Suppe rühren. Perfekt dazu: je 1 Klecks saure Sahne mit in den Teller geben.