

Rezept

Tomaten-Chili-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Chili-Suppe, am 18.12.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel	1	rote Chilischote
2 EL	Olivenöl	1 EL	Tomatenmark
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)	400 ml	Gemüsebrühe
	Salz		Cayennepfeffer
1/2	reife Avocado	2 TL	Limettensaft
2 EL	Sahne	1 EL	Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chilischote waschen, von Samen und Trennwänden befreien und in Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Chili darin bei milder Hitze 2 Min. dünsten. Tomatenmark, Tomaten und Brühe dazugeben, alles aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. garen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer scharf würzen.
3. Während die Suppe kocht, die Avocado schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Sahne auf die Suppe geben, mit einem Löffelstiel spiralförmig verziehen. Die Suppe mit Avocado und Schnittlauch bestreuen.