

Rezept

Tomaten-Gemüse-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Gemüse-Suppe, am 15.12.2025

Zutaten

1 Zucchini (ca. 200 g)	2 Stangen Staudensellerie
150 g Möhren	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	250 g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl	je 2 TL getrockneter Thymian und Majoran
2 EL Honig	400 ml Gemüsebrühe
2 Dosen stückige Tomaten (je 400 g)	50 g Butter
1-2 EL Rotweinessig	1 TL gemahlener Koriander
50 g Sahne	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer
1 Handvoll Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Zucchini und Sellerie putzen und waschen, die Möhren schälen und alles getrennt voneinander klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls getrennt fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und zunächst Sellerie, Möhre und Zwiebel darin andünsten. Die Kräuter, die Tomaten, den Zucchini, die Hälfte des Knoblauchs und den Honig hinzufügen und ohne zu bräunen weiterdünsten, bis das Gemüse knapp gar ist.
3. Brühe, stückige Tomaten, Butter, 1 EL Essig und Koriander dazugeben. Alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Restlichen Knoblauch und Sahne unterrühren und noch ca. 2 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Essig und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit dem Basilikum bestreuen.