

Rezept

Tomaten-Kokos-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Kokos-Suppe, am 18.12.2025

Zutaten

3	Frühlingszwiebeln	1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl	400 ml	passierte Tomaten (aus dem Tetra-Pack)
1/4 l	Kokosmilch (aus dem Tetra-Pack oder aus der Dose)	100 ml	Instant-Gemüsebrühe
	Salz	2 EL	frisch gepresster Orangensaft
3- 4 Prisen	3-4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel		Cayennepfeffer
2- 3 Msp.	2-3 Msp. Sambal Oelek	2- 3 Prisen	2-3 Prisen Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. andünsten.
3. Passierte Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft untermischen. Alles 5-6 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Die Tomaten-Kokos-Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zucker und Sambal Oelek abschmecken.