

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
	Cayennepfeffer
3- 4 Prisen 3-4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel	2- 3 Prisen 2-3 Prisen Zucker
2- 3 Msp. 2-3 Msp. Sambal Oelek	

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.