

Rezept

Tomaten-Mango-Suppe

Ein Rezept von Tomaten-Mango-Suppe, am 15.12.2025

Zutaten

250 g	Tomaten	1	kleine weiße Zwiebel
1 TL	Rapsöl	1 TL	mildes Currypulver
250 ml	Gemüsebrühe	10 g	frischer Ingwer
1 TL	Kurkuma		Salz
	Pfeffer aus der Mühle	1	kleine reife Mango
2 kleine Zweige	Basilikum	1 TL	brauner Zucker
		4 Scheiben	Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut leicht löst. Die Tomaten unter kaltem Wasser abschrecken. Den Stielansatz herausschneiden und die Haut abziehen.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Öl dünsten. Currypulver und Tomaten zugeben und mit der Brühe ablöschen. Ingwer schälen, hacken und mit Kurkuma zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Min. garen.
3. Die Mango mit einem großen, schmalen Messer längs etwa dritteln, sodass sich im Mittelteil der flache Kern befindet. An diesem knapp entlangschneiden, damit möglichst wenig Fruchtfleisch verloren geht. Das Fruchtfleisch der beiden »Backen« mit einem Gemüsemesser gitterartig einschneiden, jedoch nur so tief, dass die Schale der Mango nicht verletzt wird.
4. Die Mango-»Backen« umstülpen, sodass das eingeschnittene Fruchtfleisch sich nach außen wölbt. Die Mangostücke mit dem flach gehaltenen Messer von der Schale abschneiden. Die Hälfte der Mangowürfel zur Suppe geben und die Suppe pürieren.
5. Das Basilikum trocken abreiben und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit den restlichen Mangowürfeln und den Kräuterblättchen dekorieren. Dazu Baguette servieren.