

Rezept

Tomaten-Paprika-Suppe mit Parmesanchips

Ein Rezept von Tomaten-Paprika-Suppe mit Parmesanchips, am 16.12.2025

Zutaten

Für die Parmesanchips:

60 g Parmesan	1 TL Chiliflocken
1 EL Fenchelsamen	

Für die Suppe:

1 rote Paprika	1 kleine Zwiebel
2 Stängel Basilikum	3 EL Olivenöl
200 g geschälte Tomaten (aus der Dose)	250 ml Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Rosmarin	Salz
Pfeffer	2 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 32 g F, 15 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Parmesan fein reiben. Chiliflocken und Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit dem Parmesan mischen.
2. Aus der Masse esslöffelweise Kleckse auf das Backblech setzen, sodass sechs Parmesanchips entstehen. Etwas Abstand lassen, da sie noch auseinanderlaufen. In den Ofen (Mitte) schieben und ca. 4 Min. backen, bis der Käse zerlaufen ist und die Ränder beginnen zu bräunen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Den Backofen auf 250° und Grillfunktion stellen.
3. Für die Suppe die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften waschen. Die Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen (oben) 10-15 Min. backen, bis die Haut beginnt, sich schwarz zu färben und Blasen zu werfen. Herausnehmen, mit einem nassen sauberen Geschirrtuch abdecken und etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. anschwitzen. Dann die Dosentomaten mit Gemüsebrühe, Rosmarin und Basilikum in den Topf geben und offen zum Kochen bringen. 8-10 Min. kochen.
5. Inzwischen die Haut der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch in den Topf geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In zwei tiefen Tellern anrichten, jeweils 1 EL Crème fraîche hineingeben, mit je 3 Parmesanchips garnieren und servieren.