

Rezept

Tomatenblitzsuppe

Ein Rezept von Tomatenblitzsuppe, am 24.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	900 ml Tomatensaft
100 ml Orangensaft	1 Schuss Balsamicoessig
1 EL getr. Oregano	Salz
100 g Magerquark	1 Ei
4 EL Semmelbrösel	50 g Parmesan
2 EL gehacktes Basilikum	Pfeffer
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Öl erhitzen, beides darin glasig dünsten. Tomaten- und Orangensaft angießen, aufkochen. Balsamico, Oregano und 1/2 TL Salz dazugeben, 10 Min. köcheln lassen. Quark, Ei, Semmelbrösel, Parmesan und Basilikum verrühren. Masse zu kleinen Kugeln formen, 5 Min. in der Suppe ziehen lassen. Suppe abschmecken.