Rezept

Tomatenblitzsuppe

Ein Rezept von Tomatenblitzsuppe, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.