Rezept

Tomato-Suppe

Ein Rezept von Tomato-Suppe, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel (ca. 80 g)
500 g	reife Tomaten
	1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
	Salz
	Birnendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine und 1 großen Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Stielansätze entfernen und die Viertel grob würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die Tomatenstücke zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Alles offen bei mittlerer Hitze 10-12 Min. sanft kochen lassen.

3. Die Tomatenbrühe im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Das Püree durch ein mittelgrobes Sieb in einen zweiten Topf streichen.

4. Die Tomato-Suppe mit Salz, Pfeffer und Birnendicksaft abschmecken. In drei tiefe Teller füllen und sofort servieren.