

Rezept

Vegane Ratatouillesuppe

Ein Rezept von Vegane Ratatouillesuppe, am 17.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 g Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	½ l Tomatensaft
½ l Gemüsefond (Glas) oder Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
2 Tomaten	½ Bund Basilikum
100 ml Sojasahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 146 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln.
- 2.** In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika darin unter Rühren 2 - 3 Min. dünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anschwitzen. Dann das Gemüse mit Tomatensaft und Fond oder Brühe aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Das Gemüse zugedeckt bei milder Hitze 7 - 10 Min. garen lassen.
- 3.** Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und grob hacken.
- 4.** Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stab mixer grob pürieren - es dürfen noch Stückchen zu sehen sein. Die Tomatenwürfel unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit je 1 Klecks Sojasahne garnieren. Mit dem Basilikum bestreuen. Dazu schmeckt Baguette oder Ciabatta.