Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Tomatensuppe – einfach mehr Gemüse essen

Kochzeit: 30 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 55 kcal

Zutaten

50 g Zwiebeln - geschält und in Würfel geschnitten

30 g Sellerie - geschält und in Würfel geschnitten

30 g Karotten - geschält und in Würfel geschnitten

1 Stück(e) Knoblauchzehe - geschält und in feine Würfel geschnitten

800 g geschälte Dosentomaten in guter Qualität

100 g frische Sahne (plus etwas geschlagene Sahne zum Anrichten)

1 Esslöffel Stärke

3 Esslöffel bestes Olivenöl

50 ml Weißwein

Wer mag Sauerteigcorutons. (Dazu Sauerteigbrot in Würfel schneiden und in der Pfanne oder im Ofen mit etwas Butter und Olivenöl knusprig rösten.)

Frische Kräuter, z. B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und andere Kräuter aus Deinem Garten

Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, wenig Kreuzkümmel, Chili, wenig Ingwer, Zucker

---

Zubereitung

1.

Einen passenden Topf auf dem Herd bei fast voller Hitze aufheizen lassen. Etwas Olivenöl beigeben und dann Karotten und Sellerie mit etwas Salz zusammen farblos unter Rühren andünsten lassen.

2. Zwiebeln beigeben und kurz mitdünsten. Knoblauch beigeben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen.

3. Wein komplett verkochen lassen, dann die Tomaten und ca. 100 ml Wasser beigeben und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen.

4. Mit den genannten Gewürzen nach Geschmack würzen und ca. 15 Minuten leicht kochen lassen.

5. Mit dem Stabmixer pürieren, aufkochen, bei Bedarf mit etwas kalt angerührter Stärke abbinden und die Sahne beigeben. Fertig abschmecken und mit frischen gehackten Kräutern, etwas geschlagener Sahne, Sauerteigbrotcroutons und etwas gutem Oliven- oder Omega-3-Öl servieren.

Wie kannst Du dieses Basisrezept variieren?

Du kannst dieses Rezept auch als Basis für Soßen oder andere Rezepte nutzen. Selbstverständlich kannst Du die Sahne auch weglassen oder z. B. Mascarpone verwenden. Du kannst Gewürze bewusst mehr betonen z. B. Vanille, Ingwer (eingelegter Ingwer), Chili, Zimt, Kreuz-Kümmel oder Currymischungen.

Du kannst das Rezept gut (dann aber ohne Sahne) heiß in Gläser abfüllen, mit dem Deckel verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Anschließend nach Belieben fertigstellen, z. B. als Suppe ?.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch mal, wie es Dir gefallen hat.

Felix & Caroline