



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tomatensuppe



Einkaufsliste:

Tomaten frisch / reif: ca. 600 g oder
Tomaten aus der Dose / Tetrapack: je 250 g passierte und stückige Tomaten
Olivenöl
Zwiebeln, 2
Knoblauch, 1 Zehe
Möhren, 4 – 5 mittelgroße
Tomatenmark, 1 kleine Dose
Tomatenessig
Gemüsebrühe Bio
Parmesankäse, 1 mittleres Stück, ca. 200 g
Honig
Pfeffer
Salz

Vorbereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden
- Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden
- Parmesankäse dünn hobeln

Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen
- mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 min. köcheln lassen
- mit dem Zauberstab pürieren
- passierte und stückige Tomaten zufügen
- mit Tomatenessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken
- weitere ca. 30 min. einkochen
- Konsistenz ggf. mit Mineralwasser korrigieren
- mit Parmesanspänen bestreuen



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tipps:

- passierte und stückige Tomaten können problemlos aus der Dose stammen (fruchtige / gereifte süße Tomaten sind bei uns schwer zu bekommen)
- die Möhren bewirken einen fruchtigeren Geschmack
- Tomatenessig kann durch Limettensaft plus Tomatensaft ersetzt werden
- je nach Geschmack kann die Suppe mit flüssiger Sahne verfeinert werden
- Suppe mit frischem Basilikum und Sauerrahm / Schmand garnieren

Dazu schmeckt:

- Ciabatta, Tomatenbaguette und ein trockener Rose.