

Feurige Mitternachtssuppe

Suppen » Tomaten-Suppe

Zutaten (8-10 Personen)

- » 1 Gemüsezwiebel
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Öl
- » 4 EL Tomatenmark
- » 1700ml Dosentomaten
- » 2 EL Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » Tabasco
- » 1 Prise Zucker
- » 2 TL Oregano
- » 4 Möhre(n)
- » 1 Zucchini
- » 200g Schlagsahne

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Knoblauch und Hälfte Zwiebelwürfel in 1EL Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. 1l Wasser, Tomaten samt Saft, Brühe und Gewürze einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 30min köcheln.

2. Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und klein würfeln. Mit Rest Zwiebeln in 3EL Öl 3-4min dünsten. Suppe pürieren. Sahne unterrühren. Mit Tabasco und Zucker pikant abschmecken. Mit Gemüsewürfeln anrichten.

Nährwerte: 160kcal/E4g/F12g/KH9g pro Portion

angelegt am: 01.05.2005

Rezept-Nr: 1886

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke