

TOMATENCREMESUPPE

Zutaten (für 4 Portionen)

für die Suppe:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 TL Tomatenmark

2 TL Zucker

2 Dosen Tomaten, geschält

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Sahne

Salz

Pfeffer

2 TL Oregano

für die Einlagen:

Tortellini oder Reis

An alle kleinen Hobby-Köche: aller Anfang ist schwer. In der Küche kann viel schief gehen und mit scharfen Messern und heißen Herdplatten kann es schon mal gefährlich werden. Hol dir am besten einen erfahrenen Erwachsenen, der dir beim Kochen hilft. 😊



Zubereitung

- 1 Schneide als erstes die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und dünste diese glasig. Nun gibst du das Tomatenmark und den Zucker hinzu und dünstest diese auch kurz mit an. Jetzt kannst du die Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf gießen, aber sei vorsichtig mit der heißen Brühe. Würze die Suppe mit Salz, Pfeffer und Oregano und lass die Suppe einmal kurz aufkochen. Tu nun den Deckel auf den Topf und lass die Suppe bei milder Hitze 15 Minuten kochen.
- 2 Falls du Einlagen in deine Suppe möchtest, kannst du jetzt Wasser für die Tortellini bzw. für den Reis aufsetzen. Koche die Tortellini/Reis nach Packungsanleitung und lasse sie anschließend in einem Sieb abtropfen.

Das Rezept geht auf der nächsten Seite weiter.

3 Püriere die Tomatensuppe mit einem Pürierstab bis keine großen Tomatenstückchen mehr zu finden sind. Gib nun die Sahne hinzu und schmeck die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Falls du deine Suppe sehr cremig magst, kannst du sie jetzt noch kurz einkochen lassen. Zum Schluss gibst du deine Suppeneinlagen hinzu.

Guten Appetit! 😊

Tipp: Falls du laktoseintolerant bist, lässt sich die Sahne auch ganz einfach durch laktosefreie Sahne oder Sojasahne ersetzen.