



Tomatensuppe mit Zucchini & Rucola

CASTLEMAKER LIFESTYLE - BLOG

Zutaten:

- für 3-4 Personen
- 1000 g passierte Tomaten
- 1 große Fleischtomate (enthäutet)
- 1 großer Zucchini
- 1 kleines Stück Sellerie (ca. Ei-Größe)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Karotte
- 300 ml Gemüsebrühe (Instant ohne Geschmacksverstärker etc.)
- 150-200 ml Sahne zum Kochen 7%
- 2 TL Kräutermischung, z.B. Dita Detox (mein absoluter Favorit) oder frische Kräuter
- 1 TL Pfeffer oder Cayennepfeffer
- Salz nach Bedarf
- 2 Handvoll Rucola
- EL Öl
- EL Tomatenmark

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel, Sellerie und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen, Gemüse zugeben und für ca. 2-3 Minuten andünsten lassen.
4. EL Tomatenmark sowie Gewürze zugeben und kurz verrühren.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die passierten Tomaten zugeben.
6. Auf mittlerer Stufe für ca. 15-20 Minuten kochen lassen.
7. Die enthäutete Tomate in kleine Stücke schneiden.
8. Nach der angegebenen Kochzeit die Suppe grob mit dem Zauberstab durch pürieren.
9. Nun Tomate und Sahne zugeben und für 2-3 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen.
10. Zum Schluss den gewaschenen Rucola zugeben und fertig ist die Suppe. Ich habe sie mit einer Körnermischung bestreut.

BITTE URHEBERRECHT BEACHTEN. WEITERGABE NUR UNTER ANGABE DER QUELLANGABE: CASTLEMAKER.DE