



Tomaten-Cappuccino mit Rucola-Schaum

Zutaten

- 60 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 800 g Tomaten
- 50 g Tomaten in Öl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml Wasser
- 4 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 3 Stängel Basilikum
- 50 g Rucola
- 200 ml Milch
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten in Öl abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Gartengemüse Bouillon darin auflösen.
3. Basilikum zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 30 Min. garen. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Rucola putzen, waschen und fein hacken.
4. Milch mit Maggi Würzmischung 1 mit einem Milchaufschäumer cremig aufschlagen. Rucola unterheben. Die Tomatenessenz in Gläser verteilen, den Rucola-Schaum darauf setzen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	157 kcal
Fett	6 g
Protein	7 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen