



Tomatensuppe mit Sahne-Rucola-Topping

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 0,5 Bund Rucola
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 800 g Tomaten a. d. Dose
- 700 ml Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 3 Stängel Basilikum
- etwas Zucker
- 50 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten in Öl abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen, harte Stiele entfernen und klein zupfen.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Tomatenwürfel mitdünsten. Tomaten und Wasser zugeben und zum Kochen bringen.
3. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Basilikum zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Zucker abschmecken.
4. Sahne halbfest schlagen. Die Suppe in Teller verteilen und mit Sahne und Rucola garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 12 g |
| Energie | 173 kcal |
| Fett | 13 g |
| Protein | 4 g |

🕒 40 Minuten

⊕ 5 Portionen