Tomaten-Mango-Suppe mit Soja-Joghurt-Topping

Zutaten

- 5 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 100 g Soja-Joghurt
- 2 EL Tomatenöl
- 40 g Zwiebeln
- 600 g Mango, reif
- 200 g Strauchtomaten
- 30 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün, Familiendose
- 300 ml Wasser
- 2 EL Kerne-Mix
- etwas Zucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Topping Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Soja-Joghurt und Tomatenöl verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

2. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten in Öl abtropfen lassen und fein hacken. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mango - und Tomatenwürfel zugeben und mit anschwitzen. Zum Schluss die getrockneten Tomaten zugeben.

3. MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün in Wasser auflösen und zugießen. Mit Pfeffer und Zucker würzen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Die Suppe in tiefen Tellern verteilen und mit dem Soja-Joghurt-Topping anrichten. Kerne-Mix darüber verteilen und servieren. Dazu noch etwas Ciabatta reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	371 kcal
Fett	22 g
Protein	8 g

38 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de