

Tomatencrèmesuppe

Angaben für 10 Portionen

150g Olivenöl
80g Möhren geputzt
80g Sellerie geputzt
90g Zwiebel geschält
150g Tomatenmark
80g Vollkornmehl
1000g Geschälte Tomaten(Dose)
1500g Brühe
50g Honig
30g Essig
Salz, Pfeffer ganz, Zimt, Lorbeerblatt, Piment

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, blättrig geschnittene Möhren und Sellerie goldbraun anrösten, in Würfeln geschnittene Zwiebeln zugeben, weiter rösten. Tomatenmark einrühren, mitrösten. Mehl zugeben, kurz mitrösten, mit kalter Brühe ablöschen, gut durchrühren. Geschälte Tomaten und die Gewürze in die Suppe legen, ca. 20 min kochen lassen. Mit Honig, Salz und Essig abschmecken. Pürieren, passieren.

Diese Suppe lässt sich mit verschiedenen Zutaten verfeinern, z.B. mit Sahne, Mascarpone, Basilikum, Chili usw.

Als Einlage eignen sich: Hackfleischbällchen, gekochter Reis, kleine Teigwaren oder kleine Ravioli. Auf die gleiche Art wird auch die Tomatensauce hergestellt.

Die Tomatensuppe lässt sich auch bequem einfrieren oder in Gläser einwecken. Gekühlt lässt sich die Suppe ca. 3Tage abgedeckt in Kühlschrank aufbewahren.