

FrISChe Tomatensuppe on the go



4P



30M

ZUTATEN

4 Tomaten

(500 g, in Scheiben)

1 rote Paprika (in Streifen)

1 Zwiebel (gehackt)

1 Karotte (in Scheiben)

2 Knoblauchzehen

(kleingeschnitten)

1 Gemüse-Brühwürfel

750 ml Wasser

Pfeffer und Salz

Frisches Basilikum

Croutons



SO BEREITEST DU DIE TOMATENSUPPE ZU

- 1 • Das Gemüse kleinschneiden. Eine hohe Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch ca. 3 Minuten sanft in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Karotte, Paprika hinzufügen und alles ca. 8 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, bis die Karotte weich ist.
- 2 • Danach die Tomatenscheiben hinzugeben und weitere 5 Minuten mitkochen. Das Wasser und den Gemüse-Brühwürfel dazugeben und noch ein paar Minuten weiterkochen.
- 3 • Nun alles mit einem Stabmixer feinpürieren und die Tomatensuppe noch ein paar Minuten köcheln lassen. Die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Zum Servieren die Suppe optional mit Croutons und frischen Basilikumblättern garnieren.



Tipp

Im oberen Behälter:

Croutons und

frisches Basilikum

MEPAL

Für immer