

# Tomatensuppe.

 **15 Min.**

Vorbereitung

 **30 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

Zwiebel(n)  
Knoblauchzehe  
EL Olivenöl, extra nativ  
EL Tomatenmark  
g stückige Tomaten aus  
der Dose (z.B.  
Naturgut)  
L Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
Blätter Basilikum  
EL Schmand

- 1** Der erste Schritt zu deiner Suppe beginnt mit dem Schälen und Schneiden der Zwiebeln. Dabei kommen dir immer die Tränen? Dann versuche Folgendes: Zieh' dir eine Schutzbrille an, öffne das Fenster und schäle die Zwiebel unter Wasser. Und wenn das alles nicht hilft, trotzdem weitermachen, einer muss ja die Arbeit machen.
- 2** Knoblauch abziehen, putzen und fein würfeln.
- 3** Olivenöl im Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und 1 Min. mit anrösten.
- 4** Dann löschst du das Ganze mit der Gemüsebrühe ab. Es folgen die Tomatenstückchen. Deckel schräg aufsetzen und die Suppe bei milder Hitze ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- 5** Dann ist Zeit zum Pürieren! Vorsicht: Es könnte spritzen und die Suppe ist sehr heiß!
- 6** Deine Tomatensuppe schmeckst du nun noch mit Zucker, Salz und Pfeffer ab.
- 7** In Suppentellern oder Schüsseln anrichten, dann den Schmand hinzugeben und mit grob kleingeschnittenen Basilikumblättchen aufhübschen.

**Tipp:** Dazu passen ein leckeres Kräuterbaguette von PENNY READY oder einfach eine Scheibe Graubrot mit Butter.