

Rezept Tomatensuppe, belgisch

Zutaten:

2 l Gemüsebrühe, Rinderbrühe, Hühnerbrühe oder Brühe
2 – 3 Lauchstangen
1/2 Stangensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 mittlere Dose Tomaten (Typ Pelati)
1 mehliges Kartoffeln (Typ Bintje, Agria, Laura)
3 EL Butter
1 Lorbeerblatt
3 Zweige frischen Thymian
1 EL Tomatenmark oder aus der Tube
frisch gemahlene Meersalz, frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Gemüsesorten waschen, schälen wo nötig, putzen und klein schneiden.

Die feingewiegte Zwiebel in Butter andünsten.

Das Tomatenmark im Fett kurz mitrösten, mit der Brühe ablöschen.

Das kleingeschnittene Gemüse und die Gewürze zufügen und einmal aufwallen lassen.

Den Inhalt der Dose mit Tomaten zufügen.

ca. 20 – 30 min köcheln lassen.

Alle Gewürze entfernen.
Alles durch ein Feinsieb passieren.
Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Zurück zu den Diätrezepten

Zurück zu den Suppen-und Eintöpfen