Frische Tomatensuppe mit Basilikum

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	2 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	250 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Oregano, getrocknet	
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen und würfeln.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Brühe ggf. anrühren und Topf mit gehackten Tomaten und Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatensuppe fein pürieren und ggf. nochmals abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	150 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g