



Tomaten-Mango-Suppe mit Knusperschinken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, gehackt	1275 g
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Salz	
Pfeffer, bunt	
Brauner Zucker	1 TL
Schwarzwälder Schinken	100 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen. Ein Drittel klein würfeln, den Rest in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Einen Topf mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Brühe und grob gewürfelte Mango hinzugeben. Tomaten-Mango-Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Suppe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
3. Schinken-Scheiben würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Schinkenwürfel ca. 2 Min. knusprig braten. Tomaten-Mango-Suppe fein pürieren, abschmecken, in Suppenschüsseln anrichten und mit Mangowürfeln und Knusperschinken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g