



Tomatensuppe mit Reis

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	500 ml
Langkornreis	200 g
Basilikum, frisch	10 g
Pinienkerne	2 EL
Crème fraîche	120 g
Salz	
Zucker	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Masse mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Olivenöl zufügen und ca. 4 Min./100 °C/Stufe 2 dünsten. Gehackte Tomaten, Brühe und Reis zugeben und 15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
2. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2–3 Min. anrösten.
3. Crème fraîche in den Mixbehälter geben und Suppe 3 Min./Stufe 2/100 °C aufkochen. Mit Salz, Zucker und Chili würzen. Tomatensuppe mit Reis in Schälchen füllen und mit Crème fraîche, Basilikum und Pinienkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	388 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g