



Überbackene Tomatensuppe mit Avocado und Tortilla-Chip-Topping



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, gehackt	425 g
Gemüsebrühe	750 ml
Salz	
Pfeffer, bunt	
Kreuzkümmel	
Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Tortilla Chips	80 g
Emmentaler am Stück	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, feine Reibe

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 2 Min. dünsten.
2. Gehackte Tomaten und Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C (Oberhitze) vorheizen. Inzwischen Avocados schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Avocado, Frischkäse und Limettensaft mit einer Gabel zerdrücken und verrühren.
4. Käse fein reiben. Avocadocreme unter die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmte Suppentassen geben. Tortilla Chips darauf verteilen, mit geraspeltem Emmentaler bestreuen und im Backofen ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Avocado zugefügt wurde, darf die Suppe nicht mehr kochen, weil sie sonst bitter werden kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	471 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	32 g