Tomaten-Cremesuppe mit Kräutertofu

Zutaten (für 1 Personen):

· 1 Möhre
· 1 Schalotte
· 1 Zehe Knoblauch
· 300 g Tomaten
· 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
· 1 Tasse Gemüsebrühe
· 1 Prise Zucker
· Meersalz
· Schwarzer Pfeffer
· 100 g Tofu
· Thymian
· Rosmarin
· Majoran
· 2 EL (mit Kräutern) Schmand
· alternativ: Sahne

Möhren putzen, schälen und würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Dann häuten, achteln und entkernen (alternativ stückige Tomaten aus der Dose verwenden).

Hälfte des Olivenöls erhitzen und Möhren, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Brühe hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Öl und Kräutern gut mischen und in einer beschichteten Pfanne ohne weiteres Fett goldgelb braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Kräuterschmand oder Sahne in die Tomatensuppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Zum Servieren die Tofuwürfel auf die Suppe streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Salla Schmilewski

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen