

Blitz-Tomatensuppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Olivenöl
- 3 Tomaten
- 500 ml Tomatensaft
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Gewürzgurken
- 1 EL Kräuterfrischkäse
- alternativ: Frischkäse
- Pfeffer
- italienische Kräuter

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl andünsten. Tomaten waschen und würfeln, dazugeben. Mit Tomatensaft ablöschen und aufkochen. 5 Minuten kochen lassen. Gurken fein würfeln, hinzufügen und bei Bedarf die Suppe fein pürieren. Zuletzt Frischkäse unterziehen und mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 17.02.2025

Koch/Köchin:

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