



Tomaten-Paprikasuppe mit Chilicroûtons

Zutaten (für vier Personen)

4 Fleischtomaten
2 halbe Paprika (vorwiegend rot)
½ Salatgurke
¼ Bund Basilikum
2 Zweige Thymian
250 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
Saft von 1 ½ Zitronen
2 Knoblauchzehen
2 EL feine Paprikawürfel (bunt)
4 Minzkrönchen

2 Scheiben Toastbrot in Würfeln
1 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Fleischtomaten, bunte Paprika und Salatgurke in Stücke schneiden und mit Basilikum und Thymian im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe verrühren und mit gemahlenem Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom, Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Toastbrotwürfel in heißem Olivenöl mit Chiliflocken leicht anrösten, feine Paprikawürfel in heißem Olivenöl kurz ansautieren. Geschälten Knoblauch in feine Blättchen schneiden. Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten, mit ansautierten Paprikawürfeln und Knoblauchblättchen bestreuen. Zum Schluß Chilicroûtons darüber verteilen und mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Person

120 kcal - 5 g Fett - 4 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE
Dieses Gericht ist vegan.