



Tomatenpüreesuppe mit Orangen und Ingwer

Zutaten für vier Personen

80 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
300 ml Tomatensaft
Tomatenwürfel von 2 Strauchtomaten
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
240 g Zucchini
1 ½ TL gehackter Ingwer
Zesten von einer unbehandelten Orange
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Tomatenpüree mit einrühren, Orangensaft zugeben, mit Tomatensaft angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Zucchini in Halbmonde oder Würfel schneiden, zufügen und kurz mitgaren lassen. Ingwer, frische Tomatenwürfel und Orangenzesten mit einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefen Tellern anrichten und mit Thymian garnieren.

Nährwert pro Portion

100 kcal – 6 g Fett - 3 g Eiweiß – 7 g Kohlenhydrate – 0 BE

Dieses Gericht ist vegan.