



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tomatensuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Tomatensuppe :

Tomaten frisch / reif: ca. 600 g oder

Tomaten aus der Dose / Tetrapack: je 250 g passierte und stückige Tomaten

Olivenöl

Zwiebeln, 2

Knoblauch, 1 Zehe

Möhren, 4 – 5 mittelgroße

Tomatenmark, 1 kleine Dose

Tomatenessig

Gemüsebrühe Bio

Parmesankäse, 1 mittleres Stück, ca. 100 g

Honig

Pfeffer

Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tomatensuppe

 anregend	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden
- Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden
- Parmesankäse dünn hobeln

Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen
- mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 min. köcheln lassen
- mit dem Zauberstab pürieren
- passierte und stückige Tomaten zufügen
- mit Tomatenessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken
- weitere ca. 30 min. einkochen
- Konsistenz ggf. mit Mineralwasser korrigieren
- mit Parmesanspänen bestreuen



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- passierte und stückige Tomaten können problemlos aus der Dose stammen (fruchtige / gereifte süße Tomaten sind bei uns schwer zu bekommen)
- die Möhren bewirken einen fruchtigeren Geschmack
- Tomatenessig kann durch Limettensaft plus Tomatensaft ersetzt werden
- je nach Geschmack kann die Suppe mit flüssiger Sahne verfeinert werden
- Suppe mit frischem Basilikum und Sauerrahm / Schmand garnieren

Dazu schmeckt

- Ciabatta, Tomatenbaguette und ein trockener Rose.

