

Tomatensuppe mit Möhren und Schmand

Zutaten:

für 4 Personen als Vorsuppe oder kleines Abendessen

- 200 g Möhren
- 50 g Tomatenmark
- 20 g Olivenöl
- 600 g Tomaten aus der Dose
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Gewürzmischung Harissa
- 100 g Schmand
- 1 Bund frisches Basilikum



Zubereitung:

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren in einem Topf mit dem Olivenöl 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, dann das Tomatenmark zugeben und weitere 5 Minuten leicht bräunen.

Anschließend mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer und Harissa würzen.

Die Suppe bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen. Zum Ende den Schmand zugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.

Suppe auf Teller füllen, das Basilikum grob hacken und großzügig über der Tomatensuppe verteilen.

Nährstoff- und Fettgehalt:

Pro Person: 170 kcal; 12 g Fett, 10 g KH, 4 g Protein

Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!

