



◀ Italienische Tomatensuppe

Italienische Tomatensuppe

Herrlich mit sonnengereiften Tomaten.

▶ KH pro Portion 10 g

Geht schnell · Für 2 Portionen

☺ 15 Min. + 20 Min. Garzeit

500 g Tomaten · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 2 EL Öl · ½ TL getrocknete italienische Kräuter · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 400 ml heiße Gemüsebrühe · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Crème fraîche

- Die Tomaten über Kreuz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen. In grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Tomaten und Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Die Brühe dazugießen und alles weitere 5 Min. kochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Das Tomatenmark unterrühren und alles abschmecken. Auf Teller aufteilen und jeweils mit etwas Crème fraîche anrichten.

Variante

- Knoblauchsuppe mit Tomate – 1 Zwiebel und 4–5 frische Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl andünsten. ½ l Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen 4 Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und grob würfeln. 200 g Sahne zur Suppe geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Die Tomaten zugeben und alles nochmals aufkochen. Mit 2 EL gehackter Petersilie servieren.

Fischsuppe mit Tomaten

Mediterrane Suppe, mit Safran verfeinert.

▶ KH pro Portion 19 g

Braucht etwas mehr Zeit · Für 2 Portionen

☺ 15 Min. + 20 Min. Garzeit

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 400 g Tomaten · 1 Stange Staudensellerie mit Grün · 2 Möhren · 1 Paprikaschote · 2 EL Öl · 400 ml Gemüsebrühe · 1 Lorbeerblatt · 400 g Victoriarbarschfilet · Cayennepfeffer · 1 Dose gemahlener Safran · Salz · 2 EL Crème fraîche · 1 EL gehackte Petersilie

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und die Stielansätze abschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. Sellerie und Möhre waschen, die Möhre schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Sellerie, Möhren und Paprika hinzufügen und alles unter Rühren einige Minuten dünsten. Anschließend die Tomatenwürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Lorbeerblatt zufügen. Alles aufkochen und in etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen.
- Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden und in der Suppe 5–10 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe mit Cayennepfeffer, Safran und Salz abschmecken. Mit Crème fraîche und der gehackten Petersilie servieren.

Tipp

Als Vorsuppe in einem Menü reicht die Fischsuppe für 4 Portionen.



Grüne Erbsensuppe mit Würstchen

Eine prima Sattmachersuppe.

► KH pro Portion 27 g

Gelingt leicht · 2 Portionen

☺ 10 Min. + 15 Min. Garzeit

1 Zwiebel · 1 EL Öl · 400 g TK-Erbesen · 400 ml Gemüsebrühe · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 2 Paar Wiener Würstchen

- Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen.
- Mit einem Schaumlöffel etwa ein Drittel der Erbsen herausnehmen, den Rest mit dem Mixstab im Topf pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würstchen dazugeben und kurz erhitzen. Dann die restlichen Erbsen zur Suppe geben und alles servieren.

Variante Wenn Sie Geflügel-Wiener statt konventioneller Wiener-Würstchen nehmen, wird diese Suppe noch eiweißreicher und gleichzeitig fettärmer. Das spart Kalorien!

Möhrensuppe

Zu jeder Jahreszeit gut.

► KH pro Portion 7 g

Preisgünstig · Für 2 Portionen

☺ 10 Min. + 20 Min. Garzeit

200 g Möhren · ½ Zwiebel · 2 EL Öl · 400 ml Gemüsebrühe · 2 EL Crème fraîche · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 2 EL gehackte Petersilie

- Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
- Die Suppe pürieren. Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 2 Teller verteilen und die gehackte Petersilie darüber streuen.

TIPP

Wer es gerne würziger mag, schmeckt die Suppe zusätzlich mit Chilipulver oder frischem Ingwer ab.

Gazpacho

Besonders lecker im Hochsommer – eisgekühlt.

► KH pro Portion 15 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

☺ 15 Min. + 1 Std. Kühlzeit

150 g Gurke · 1 gelbe Paprikaschote · 150 g Tomaten · 1 Frühlingszwiebel · 1 Knoblauchzehe · ½ l Tomatensaft · 2 EL Öl · 2 EL Weißweinessig · Salz · Tabasco

- Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Paprikaschote waschen und putzen. Die Tomaten vierteln und entkernen, die Kerne beiseite stellen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit einem Drittel des Gemüses fein würfeln und kühl stellen.
- Den Knoblauch abziehen. Das übrige Gemüse mit den Tomatenkernen, Knoblauch, Tomatensaft, Öl und Weißweinessig sehr fein pürieren. Mit Salz und einem Spritzer Tabasco kräftig würzen. Für 1 Std. im Kühlschrank kühl stellen. Die Gemüsesuppe in 2 Teller füllen und mit den Gemüseswürfeln bestreuen.



Zwiebelsuppe

Ganz fein, mit Sherry abgeschmeckt.

► KH pro Portion 9 g

Preisgünstig · Für 2 Portionen

☺ 15 Min. + 15 Min. Garzeit

2 Zwiebeln (ca. 250 g) · 2 EL Öl · 400 ml kräftige Fleischbrühe · 3 EL trockener Sherry · 1 EL Worcester-Sauce · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 80 g Emmentaler · 2 feuerfeste Suppentassen

- Die Zwiebeln abziehen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 Min. andünsten.
- Fleischbrühe, Sherry und die Worcester-Sauce zugeben. Alles aufkochen und 10 Min. leicht köcheln lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Die Suppe in Suppentassen füllen, mit dem Käse bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Rote Linsensuppe

Eine feine, sättigende Suppe.

► KH pro Portion 27,4 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

☺ 15 Min. + ca. 25 Min. Garzeit

1 dünne Stange Lauch · 1 Möhre · 1 Knoblauchzehe · 1 TL Butter · ½ l Gemüsebrühe · 100 g rote Linsen · 1 Lorbeerblatt · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 1 EL Crème fraîche

- Den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Scheibchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- Die Butter in einem Topf erhitzen. Lauch, Möhrenscheiben und Knoblauch darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Linsen und das Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen. 20–25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Das Lorbeerblatt entfernen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Crème fraîche servieren.

Tipp

Wer mag, gibt noch gewürfelten Weißfisch dazu. Dazu die Suppe 5 Min. vor Ende der Kochzeit pürieren, die Fischwürfel zugeben und in 5 Min. garziehen lassen.