

TOMATENSUPPE MIT SELBST GEMACHTEN CROUTONS



Fruchtige Tomatensuppe mit selbst gemachten Croutons mit Chili und Zitronenschale.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG SUPPE

Schneide die Zwiebel in feine Würfel. Erhitze Olivenöl und Butter und dünste die Zwiebeln für 2-3 Min. bei mittlerer Hitze glasig. Füge das Mehl und das Tomatenmark hinzu und brate es für 1 Min. mit. Lösche es mit den Tomaten aus der Dose ab und fülle die Dose zwei Mal mit Wasser und füge es hinzu, das sind etwa 800 ml. Gebe die Gewürze hinzu und setze den Deckel auf. Lasse es bei höchster Stufe aufkochen und bei mittlerer Hitze für 10-15 Min. köcheln. Lasse die Suppe entweder stückig, püriere sie oder streiche sie durch einen Sieb. Füge den Reis hinzu und lasse ihn so lange köcheln, bis er gar ist.

ZUBEREITUNG CROUTONS

Schneide das Brot in 1 cm große Würfel. Hacke die Knoblauchzehe und die Chilis fein und reibe die Zitronenschale ab. Erhitze die Butter und das Olivenöl. Füge Knoblauchzehe, Chilis und Zitronenschale und brate sie kurz an. Gebe die Brotwürfel dazu und brate sie bei mittlerer Stufe so lange an, bis sie knusprig sind.

SERVIEREN

Serviere die Tomatensuppe nach Belieben mit Joghurt und den Croutons. Als Vorspeise reicht das Rezept für 4 Personen, als Hauptmahlzeit für ca. 2 Personen.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SUPPE:

- ☐ **1 EL** Olivenöl
- ☐ **1 EL** Butter
- ☐ **1 EL** Mehl
- ☐ **1 EL** Tomatenmark
- ☐ **1** kl. Zwiebel
- ☐ **1** Tomate (passiert)
- ☐ **½ TL** Salz
- ☐ **¼ TL** Chili
- ☐ **1 TL** Oregano
- ☐ **1 TL** Minze
- ☐ **1 TL** Rosmarin
- ☐ Pfeffer
- ☐ **50 g** Langkornreis
- ☐ **800 ml** Wasser

CROUTONS:

- ☐ **2** Scheiben Brot
- ☐ **1 EL** Butter
- ☐ **4 EL** Olivenöl
- ☐ **1** Zitrone
- ☐ **1** Knoblauchzehe
- ☐ **2** Chilis
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer