

Tomaten-Basilikum-Suppe

Die Tomaten-Basilikum-Suppe ist eine schmackhafte Suppe für alle Tage. Das Rezept für die vegetarische Suppe gelingt ganz einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel (klein)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 kg	Tomaten
1 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Lorbeerblatt
2 Handvoll	Basilikum
1 EL	Oregano (frisch)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Low Carb **Tomaten-Basilikum-Suppe** ist im Nu zubereitet. Dazu die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein zerschneiden, die Basilikum-Blätter fein zerhacken. Die Tomaten mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, kurz in kochende Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten und in Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anbraten.
3. Jetzt die Tomaten, Brühe, Basilikum, Oregano und Lorbeerblatt zugeben, zirka 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Das Loberbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Die Tomaten-Basilikum-Suppe mit einigen Basilikum-Blättern garnieren.