

Mit gartenfrischen Tomaten kochen: Christinas würziges Süpple



[caption id="attachment_11066" align="aligncenter" width="709" caption="Mit reichlich Gewürzen



beschenkt..."]

[/caption]

Zutaten

- Für 6 Personen
- 1 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel,
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 1 große Paprikaschote (gelb oder rot)
- 1 rote Chilischote
- 500 g Tomaten (außerhalb der Saison: Dosentomaten, 500 g)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Rohrzucker
- 2 Zweige Basilikum
- 1 große Bio-Orange
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Crème Fraîche
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 1 Teebeutel

- 1 Zimtstange
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- einige Basilikumblättchen für die Dekoration

Zubereitung

Zunächst das Gemüse schälen oder putzen. Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauch und Chili fein hacken und die Möhre in Scheiben schneiden. Dann die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Karottenscheiben, Paprika- und Chilistücke dazugeben. Dann die Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Basilikum sowie den Saft der Orange und 2/3 der abgeriebenen Orangenschale mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und aufkochen lassen.

Den Gewürzbeutel (Teebeutel) mit der Zimtstange, den Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und etwas von der abgeriebenen Orangenschale befüllen und mit Küchengarnt verschließen. In die Suppe geben. Die Suppe bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen. Den Gewürzbeutel entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Crème Fraîche unterrühren und mit Salz würzen. In Suppentassen einfüllen und mit einigen Basilikumblättchen servieren.

Tipp: Die Suppe kann am Vortag vorbereitet werden. Wer noch mehr Aroma möchte, lässt den Gewürzbeutel bis zum Servieren in der Suppe.