



TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE

30 min Leicht

Garzeit ca. 30 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

500 g Strauchtomaten

250 g rote Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Möhre

2 EL Olivenöl

1–2 EL Tomatenmark

ca. 600 ml Gemüsebrühe

5–6 Stängel Thymian

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Prise Zucker

1–2 EL weißer Balsamico

Salz

Cayennepfeffer

150 g MinusL H-Schlagsahne

Basilikumblättchen, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Die Kerne durch ein Sieb streichen und den Tomatensaft dabei auffangen. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre schälen, klein würfeln und zusammen mit der Paprika in heißem Öl 1–2 Minuten farblos anschwitzen.

Das Tomatenmark unter das Gemüse mengen und die Tomaten mit dem Saft und der Brühe ergänzen. Den Thymian und das Paprikapulver dazu geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.

Anschließend den Thymian entfernen, die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Nochmal aufkochen, je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Zucker, Balsamico, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe in Schalen geben, jeweils einen Klecks Sahne darauf setzen und mit Basilikum garniert servieren.