

Vorspeise

Tomatensüppchen mit Basilikum und Croutinos

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Päckchen passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 4 frische Tomaten (Fleischtomaten)
- 1 Knoblauchzehe, 1 halbe Zwiebel
- Frisches Basilikum
- Öl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Zucker
- 2 Scheiben Roggenbrot

Zubereitung:

- Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen.
- Tomatenmark dazugeben und mit den passierten Tomaten ablöschen.
- Anschließend die geschälten Tomaten dazugeben und aufkochen.
- Zum Schluss würzen und abschmecken.
- Das Brot in feine Würfen schneiden und im Backofen goldgelb rösten.
- Basilikum fein zupfen und mit den Croutinos in der Suppe servieren.

Energie: 186kcal
Fett: 2,9g

Eiweiß: 3,7g
Kohlenhydrate: 12,8g