

Tomatensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 4- 5 Tomaten (ca 400g)
 - 1/4 Gemüsezwiebel,
 - 1 Karotte,
 - 1 Stange Staudensellerie,
 - 1/2 Knoblauchzehe,
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1/ TL getrocknetes Oregano
 - 100 ml milde Gemüsebrühe
 - 1/2 TL Balsamessig
- 1 Prise Salz, (Pfeffer bei Bedarf)
einige frische Blätter Basilikum



Zubereitung:

Tomaten brühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln (dabei den mittleren Strunk entfernen), dann würfeln und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in feinstem Olivenöl anschwitzen. Dazu kommt nach 2-3 Minuten die klein gewürfelte Karotte und der ebenso klein gewürfelte Sellerie. Legen Sie den Zweig Rosmarin mit in den Topf und lassen sie alles unter rühren gut anschwitzen. Nun Tomatenwürfel und Oregano zugeben und mit andünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und ein Lorbeerblatt einlegen. Lassen Sie alles ca. 10 Minuten gut köcheln, gelegentlich umrühren. Im Anschluss den Balsmässig sorgfältig unterrühren, ein wenig salzen, pürieren und anrichten.

Geschnittene Basilikumblätter passen am besten zur Tomatensuppe. Manchmal werden sie aber nicht gut vertragen. Petersilie ist eine gute Alternative. Einige Tropfen Sahne in die fertige Suppe ist wie ein i-Tüpfel.



Conni Wiese

Heilpraktikerin, Homöopathin und zert. Reflexzonentherapeutin

Naturheilkunst Sendling, Waldfriedhofstraße 60, 81377 München

praxis@conni-wiese.de

0151 291 39 557

www.conni-wiese.com

