

Tuesday, October 17. 2006

## **Fruchtig wÃ¼rzige Tomatensuppe**

FÃ¼r 4 Personen:

3 kleine Dosen Tomaten, geschÃ¼lt oder gestÃ¼ckelt

2 Zwiebeln

2 TL frischer Ingwer, gehackt

1 TL getrockneter Oregano

2 Zehen Knoblauch, fein gehackt

1/2 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer

etwas Ãl zum Anbraten

Die Zwiebeln in kleine WÃ¼rfel schneiden und in etwas Ãl glasig andÃ¼nsten - lecker ist, wenn man noch eine Prise Rohrzucker dazu gibt und die Zwiebeln beim Anbraten leicht karamellisiert.

Tomaten, Oregano, Ingwer und gepressten Knoblauch dazugeben gut durchmischen und etwa 15 Minuten kÃ¼cheln lassen. Die Platte ausschalten und dem PÃ¼rierstab so fein wie mÃ¶glich pÃ¼rieren. Die Kokosmilch unterÃ¼hren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu schmeckt ein Klecks Schmand und frische KrÃ¤uter, gerÃ¼stete Brot-Croutons oder Mini-MozzarellastÃ¼cke (diese kleinen BÃ¼llchen - geviertelt).

Die Suppe ist sehr schnell vorbereitet und schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag aufgewÃ¤rmt noch fein - ein perfektes BÃ¼ro-Mittagessen.

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 21:40