

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tomatensuppe

100 g Netto Zwiebeln	sehr fein gewürfelt und
1 Knoblauchzehe, durchgepr.	in
2 El kaltgepr. Rapsöl	glasig dünsten, sodann
1 kg Tomaten (Netto 980 g)	halbieren, Stielansatz entfernen, vierteln, im Mixer pürieren u. zu den Zwiebeln geben, aufkochen lassen
30 g Tomatenmark	unterrühren, kurz köcheln lassen, abschmecken:
etwas gekörnte Gemüsebrühe	
Pfeffer, weiß	
Thymian	
Rosmarin	und mit
Basilikumblättchen	servieren.

Gesamt: 386,3 kcal : 4 = 97 kcal

11,75 g Ballaststoffe : 4 = 2,938 g Ballaststoffe

Variation: zuletzt 100 cm³ Sahne (309 kcal) angießen
oder: je 1 Tupper Crème fraîche