Tomatensuppe-perfekt für die kalten Tage

Eine Tomatensuppe gehört zu den beliebtesten Suppenklassikern und das aus gutem Grund. Sie ist schnell gekocht und passt zu jeder Jahreszeit. Damit dein nächstes Suppengericht garantiert gelingt, findest du hier ein einfaches und dennoch köstliches Rezept für eine Tomatensuppe, die sowohl pur als auch mit Garnierungen wie Croutons, Basilikum oder Parmesan begeistert.

Zutaten für 4 Portionen

- ca. 850 g geschälte Tomaten, gewürfelt (frisch oder 1 große Dose)
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
- 3–4 EL Olivenöl
- 2–3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Zucker
- Majoran, Oregano, Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz
- Klare Rind- oder Gemüsesuppe bei Bedarf

Zubereitung

Zunächst die Zwiebel im Olivenöl glasig andünsten. Anschließend Knoblauch, Paprikapulver und Zucker beigeben und kurz mitrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können. Danach die gewürfelten Tomaten hinzufügen und alles mit etwas klarer Suppe ablöschen.

Jetzt wird gewürzt: Majoran, Oregano, Lorbeerblatt, Pfeffer und Salz geben der Tomatensuppe ihren typischen mediterranen Geschmack. Die Suppe anschließend 4–5 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Je nach gewünschter Konsistenz kann die Tomatensuppe noch mit etwas Rind- oder Gemüsesuppe verlängert werden. Zum Abschluss nach Geschmack abschmecken. Und schon ist die köstliche Tomatensuppe servierbereit.

Was die Tomatensuppe so besonders macht

Eine selbstgemachte Tomatensuppe schmeckt intensiver und natürlicher als jede Fertigsuppe. Durch die Kombination aus süßlichen Tomaten, milden

Zwiebeln und würzigen Kräutern entsteht ein rundes Aroma, das sich perfekt mit Brot, Croutons oder einem Löffel Sauerrahm ergänzen lässt. Außerdem ist die Tomatensuppe sehr leicht und gleichzeitig vitaminreich, ideal als Vorspeise, schnelles Mittagessen oder wärmendes Abendgericht.

Servierideen

- Mit frischem Basilikum und etwas Olivenöl verfeinern
- Mit gerösteten Brotwürfeln oder Parmesan
- Als cremige Variante mit einem Schuss Obers oder Crème fraîche

Nährwerte pro Portion: Kcal/kJ 120/503, E. 2g, F. 9g, KH 7g, BE 0

Das Team vom Oberweissen Hittl wünscht gutes Gelingen!

Wenn du noch mehr Lust auf wohltuende Suppenrezepte hast, dann schau in unserem Blog vorbei!