

TOMATENSUPPE MIT REIS

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Butter
100 g b*Parboiled Reis
2 EL b*Tomatenmark
800 g (2 Dosen) b*Tomatenstücke Cubetti
400 ml b*Gemüsefond
1 TL Kräuter der Provence
1 Schuss b*Ahornsirup o. Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
4-5 EL Rahmjoghurt (oder b*Vegani
Joghurt-Alternative)
4 EL Parmesan gehobelt
Zum Garnieren frisches Basilikum

... SO GEHT'S

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und Beides in feine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.
3. Reis mit kaltem Wasser abspülen und ebenfalls in den Topf geben.
4. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen.
5. Die Cubetti und den Gemüsefond dazugeben.
6. Eine leere Cubetti-Dose halb mit Wasser füllen, durchschwenken und das Wasser hinzufügen.
7. Getrocknete Kräuter hinzugeben und die Tomatensuppe mit Reis abgedeckt für ca. 17 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Ahornsirup oder Agavendicksaft abschmecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
9. Die Tomatensuppe in Suppenschüsseln anrichten, je einen EL Rahmjoghurt darauf geben und mit Parmesanhobeln bestreuen.
10. Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT