

Schnelle Tomatensuppe



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Einfaches Rezept für eine schnelle Low Carb Tomatensuppe

Du möchtest dich gesund ernähren und suchst nach leichten Rezepten für den Abend, die möglichst keine Kohlenhydrate enthalten aber trotzdem gut sättigen? Dann ist diese schnelle Tomatensuppe vielleicht genau das Richtige. Sie eignet sich auch prima als warmes Süppchen für die ganze Familie, die mit etwas Brot als Beilage zu einer vollwertigen Mahlzeit wird. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn frische regionale Tomaten Mangelware sind, zaubert sie ein bisschen Sommergefühl auf den Teller.

Ich liebe es, die warme Suppe mit Käse zu bestreuen oder auf dem Teller Käsewürfel unterzurühren, die dann zart zerschmelzen. Für meine Kinder habe ich sie auch schon mit kleinen gekochten Nudeln oder Reis serviert – einfach extra kochen und dann beim Servieren untermischen.

• Zutaten

- 2 Päckchen passierte Tomaten
- 1 Packung Tomaten in Stücken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 EL [Gemüsepaste](#) oder Instantpulver
- 350 ml Milch
- für Erwachsene: Pfeffer
- Salz

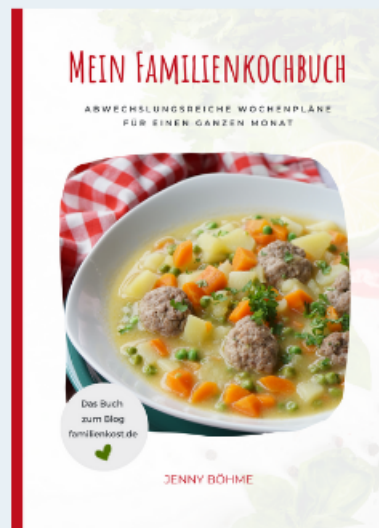
So wird die Tomatensuppe zubereitet

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in kleine Würfel.
2. Nimm dir einen Topf, gib etwas Olivenöl hinein und schwitze die Zwiebelwürfel darin glasig an. Gib den Knoblauch hinzu und dünste ihn ebenfalls kurz mit.
3. Gieße jetzt die passierten sowie die gehackten Tomaten an und rühre alles kräftig um.
4. Die Gemüsepaste bzw. das Instantpulver löst du in der Milch auf und gibst sie ebenfalls in den Topf. Streue etwas Oregano hinein und rühre nochmal ordentlich um.
5. Nun lässt du deine Tomatensuppe auf kleiner Stufe für 10 Minuten köcheln.
6. Schmecke die Suppe am Ende mit Salz ab und püriere sie fein cremig. Wenn sie dir zu sauer ist, kannst du auch einen Teelöffel Xucker hinzugeben.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsmöglichkeiten

- Ersetze die Milch je zur Hälfte durch Wasser und Sahne – so wird die Suppe noch cremiger und milder, aber auch etwas gehaltvoller.
- Bestreue die Suppe am Ende mit Croutons. Dafür schneidest du Brot in kleine Würfel und röstest sie in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig.
- Verwende statt der passierten und gehackten Tomaten 1 kg frische Tomaten. Schneide sie an der Unterseite kreuzweise ein, übergieße sie mit heißem Wasser und schäle sie

nach 10 Minuten. Fahre wie gehabt im Rezept oben fort.

- Gib etwas kleingeschnittenen Ingwer und Chilliflocken zur Suppe – (aber nur wenn keine Kinder mit essen). Die Scharfmacher kurbeln den Stoffwechsel zusätzlich an und unterstützen die Verdauung.
- Serviere die Suppe mit einem Klecks Creme Fraiche und einem Blättchen Basilikum.
- Gib kleine Mozzarellabällchen auf den Suppenteller. Das mögen besonders Kinder sehr gern.

Hast du Appetit bekommen? Dann stöber doch gleich mal durch meine anderen [Low Carb Rezepte](#) und meine [Suppen-Ideen](#).