

## Schnelle Tomatensuppe



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 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

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 20 Minuten

### 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 Zucker hinzugeben.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

