Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Paprika Paradeissuppe

Suppe Vegetarisch



Zubereitung

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Paradeiser putzen und in Würfel schneiden. Joghurt mit Créme fraîche und Zitronensaft glatt rühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in Streifen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika ca. 5 Min. darin braten. Tomatenmark und Zucker dazugeben. Mit 600 ml Wasser auffüllen und einmal aufkochen lassen. Die Tomatenwürfel dazugeben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Schalen füllen, Basilikum und Joghurt dazugeben.

Zutaten

- 80 g rote Zwiebel
- 2 Stk. rote Paprika
- 250 g reife Paradeiser
- 100 g Magermilchjoghurt
- 2 EL Créme fraîche
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer