



Tomatensuppe – Mediterran

Zutaten für 4 Portionen

Für die Tomatensuppe

- 500 g Tomaten – Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden
- 200 g Karotten – schälen und grob raspeln
- 80 g Lauch – in feine Ringe schneiden und gründlich waschen
- 2 Schalotten – fein würfeln
- 2 Knoblauchzehen – fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 750 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 5 EL Sojasahne
- 2 EL saure Sahne, vegan – (z. B. Sauerrahm von Soyana)
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL gehacktes Basilikum
- 1 EL gehackter Oregano
- 1 EL gezupfter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Karotten, Lauch, Tomaten, Schalotten und Knoblauch 10 Min. dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark, Oregano, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben, verrühren und ohne Deckel 30 Min. leicht köcheln lassen.

Dann die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe in einem Standmixer fein pürieren. 5 EL Sahne einrühren, Tamari und Yacon dazugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensuppe in einer Schüssel anrichten, die saure Sahne einrühren und mit Basilikum bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 156 kcal
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 11 g