



## Tomatensuppe mit Kokosmilch

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Tomatensuppe

- 500 g Tomaten vierteln, Strunk entfernen und in Würfel schneiden
- 2 EL Cashewkerne hacken und fettfrei rösten
- 1 rote Zwiebel, mittelgross grob zerkleinern
- 1 kleine Knoblauchzehe hacken
- ½ rote Chilischote entkernen und grob zerkleinern

#### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL Yaconsirup
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL gehackter Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Garam Masala
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Tomatensuppe das Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Min. dünsten. Dann Tomatenmark einrühren, Tomatenstücke und Chili dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Koriander, Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben, das Lorbeerblatt dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tamari und Yacon einrühren; salzen und pfeffern. Die Suppe einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Kokosmilch einrühren. Dann die Suppe in einen Standmixer füllen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensuppe anrichten und mit Cashewkernen und Koriander bestreut servieren.

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane\(n\) Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken 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 die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

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

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 407 kcal
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 35 g