

Frische schmecken

bei Globus



Suppe
Tomaten-Orangen-Suppe



Zutaten:

für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Orange
- 2 Orangen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- 850 g frische Tomaten
- 1 TL Salz
- 250 ml Gemüsebrühe



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Von der Bio-Orange die Schale abreiben und aus den zwei übrigen Orangen den Saft auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Chili in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben. Orangensaft und -schale untermischen und etwas einkochen lassen. Geschälte und gewürfelte Tomaten, Salz und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Zucker und evtl. Pfeffer abschmecken, mit 2 EL Olivenöl beträufelt servieren.