



20 Min.

Fruchtige Tomatensuppe Mit feiner Kräuternote

Zutaten (für 4 Personen):

- 2-3 EL BIO Raps-Kernöl
KALT-WARM-HEISS
- 1 EL WÜRZ-ZAUBER Rosmarin
- 1 kg geschälte Tomaten aus der Dose
- 2 Zwiebeln
- ¾ Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 3 TL Tomatenmark
- Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Die Zwiebeln klein würfeln und im BIO Raps-Kernöl anbraten. Die geschälten Tomaten klein schneiden. Nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke zu den Zwiebeln hinzugeben.
2. Nach ein paar Minuten Gemüsebrühe, Gewürze (ohne Petersilie) und den WÜRZ-ZAUBER hinzugeben. Auf niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.
3. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. Nach Belieben mit WÜRZ-ZAUBER abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Schön dazu: Weißbrot in Scheiben schneiden, fein würfeln, mit BIO Raps-Kernöl in der Pfanne rundherum goldbraun braten und als Topping auf der Suppe anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:

124 kcal, 3 g Eiweiß, 8 g Fett, 7 g Kohlenhydrate (0 BE)

18 g Rosmarin
infundiert in
100 g Öl

Diesen Würzölen wohnt ein Zauber inne:

Erlasene Bio Kräuter und Gewürze „baden“ (sog. Infundieren) in mildem Raps-Kernöl. Die ätherischen Pflanzenstoffe gehen ganz natürlich ins Öl über. Es bedarf keiner Aromen und Zusatzstoffe. Pure Intensität ist das Ergebnis.

