1A+1B | Vegetarisch

Tomatensuppe

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl in einem Suppentopf andünsten bis sie glasig sind. Brühe und Tomatenwürfel hinzufügen und aufkochen. Mit Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen und die Suppe 30 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und vor dem Servieren einige Petersilienblätter zur Suppe geben.
2. Achtung: Dies ist eine Beilage.

Zutaten

- [ ] 2 Dosen Tomatenwürfel à 400 g
- [ ] 1 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 l (Garten-)Kräuterbrühe
- [ ] Frische Petersilie
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**87 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**3 g**