

Rezept für Tomatensuppe mit Dinkelcroûtons

Zutaten:

für die Tomatensuppe

- 6 Dosen geschälte Dosentomaten
- 4 Möhren
- 1 mittelgroße Knolle Sellerie oder 4 Pastinaken
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 5 Zehen Knoblauch
- 2 Würfel oder eine entsprechende Menge selbst gemachte Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer, eine Prise Chili
- 1 EL frisches Basilikum zum Dekorieren



für die Dinkelcroûtons

- Dinkelbrot
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein schneiden und in Öl anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Möhren und Pastinaken oder Knollensellerie in dünne Scheiben schneiden und in den Topf geben, ebenfalls leicht anrösten.
3. Knoblauch fein hacken und zum Gemüse geben. Lediglich kurz andünsten und nicht zu dunkel werden lassen.
4. Gemüsebrühe mit dem Finger zerreiben und auf dem Gemüse verteilen.
5. Die Dosentomaten nach und nach hinzugeben und alles gut verrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Oregano und Thymian würzen.
7. Die Suppe rund 40 Minuten mit Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
8. Währenddessen Dinkelbrot in kleine Würfel schneiden und mit ein wenig Olivenöl in der Pfanne anbraten, bis sie richtig knusprig sind. Beiseitestellen.
9. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.
10. Tomatensuppe in Schälchen geben und mit Croûtons und Basilikumblättchen garnieren.