

Tomatensuppe

mit Reis

Bio Kochbox KW 04



Tomatensuppe mit Reis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 50 g Parboiled Reis
- 400 g Cubetti
- 200 ml Gemüsefond
- 2-3 EL Hafer Joghurt
- 2 EL veganer Parmesan
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Italienische Kräuter

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- ½ EL Margarine
- Agavendicksaft
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Margarine in einem Topf schmelzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Reis mit kaltem Wasser abspülen und ebenfalls in den Topf geben. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Die Cubetti und den Gemüsefond dazugeben. Eine leere Cubetti-Dose halb mit Wasser füllen, durchschwenken und das Wasser hinzufügen.

Getrocknete Kräuter hinzugeben und die Tomatensuppe mit Reis abgedeckt für ca. 17 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Agavendicksaft abschmecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Die Tomatensuppe in Suppenschüsseln anrichten, je einen EL Hafer Joghurt darauf geben und mit veganen Parmesanhobeln bestreuen. Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.



Unsere Weinempfehlung
GRÜNER VELTLINER