

Tomatencremesuppe

Zutaten für 4 Personen / pro Person 140 kcal und 0,5 BE

1,5 kg frische Tomaten
1 TL Salz
5 TL getrockneter Basilikum
2 ½ EL Olivenöl
2 gehackte Zwiebeln
4 große Knoblauchzehen
1 Dose Tomaten
1,5 l Wasser
1 EL Balsamicoessig
Süßstoff

Pfeffer und ev. andere Kräuter wie z.B. Thymian oder Oregano nach Wunsch



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech oder in eine feuerfeste Form schichten. Mit 2 TL Basilikum und Salz bestreuen und mit 1 ½ EL Öl beträufeln. 1 Stunde im Rohr schmoren lassen.

Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebel zirka 10 Minuten darin anschmoren. Knoblauch pressen und dazu geben. Die gerösteten Tomaten mit dem ausgetretenen Saft, Tomaten aus der Dose, Wasser und restlichen Basilikum zufügen und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und weitere 40 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Pürierstab sehr fein pürieren (das dauert ein bisschen länger damit man später nicht auf die Kerne beißt). Danach den Essig zufügen und nach Geschmack mit Süßstoff und anderen Kräutern abschmecken.

Guten Appetit!