



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Tomatensuppe

### Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Tomaten  
2 Zwiebeln  
Olivenöl  
¾ l Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Thymian, getrocknet  
3 TL Tomatenmark  
Petersilie  
Heißes Wasser



### Zubereitung

1. Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Schüssel legen. Mit kochendem oder heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten vorsichtig die Haut und den Strunk auf der Oberseite von der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden.
2. Zwiebeln schälen, klein würfeln, in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke dazugeben. Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und auf niedriger Temperatur 20 Minuten kochen.
3. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frischer Petersilie servieren.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.