



Tomaten-Paprika-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Tomaten aus der Dose

2 Paprika

2 Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 El Tomatenmark

1 scharfe Chili (Variation je nach Geschmack)

2 El Olivenöl

Italienische Kräuter

Rosmarin

Thymian

Liebstockel (Maggikraut)

Die Paprika entkernen und von den Scheidewänden befreien, Zwiebeln schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen pellen und klein hacken. Von den Chilis je nach gewünschter Schärfe die Samen und Scheidewände entfernen und klein hacken (Samen und Scheidewände enthalten die meiste Schärfe einer Chilischote).

Die Chilis und die Hälfte der Paprikas, der Zwiebeln und des Knoblauchs mit dem Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Zucker, Salz und Tomatenmark hinzugeben und mit anschwitzen. Sobald die Menge leicht angebraten ist die Tomaten hinzugeben und aufkochen lassen. Nun die Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Die andere Hälfte Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Würzen mit Rosmarin, Thymian, Liebstockel (auch bekannt als Maggikraut) und reichlich Italienischen Kräutern. Abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Suppe für einige Minuten kochen. Dann den Herd ausschalten und weitere Minuten ziehen lassen (je länger desto weicher werden die zuletzt hinzugegebenen Paprika und Zwiebeln; Variation je nach Vorliebe).

Genießen als ...

... warme oder kalte Suppe

... Nudelsauce

... Dip für Tortilla Chips (kalt)

... Steaksacue (kalt)