



## INTERNATIONALE REZEPTE

# FRISCHE TOMATENSUPPE

... AUS PORTUGAL



*Tomaten werden nicht nur in Portugal angebaut, sondern auch gerne gegessen. Die portugiesische Tomatensuppe kannst du für deine Familie oder Freunde einfach nachkochen und dazu Baguette oder ein anderes helles Brot anbieten. Für das Rezept brauchst du einen Stabmixer zum Pürieren.*

**Du brauchst für ungefähr vier Personen:**

- 1 kg Fleischtomaten**
- 2–3 Zwiebeln**
- 2–3 Möhren**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 Becher Creme Fraîche**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- Salz**
- Pfeffer**
- Olivenöl**

**So geht's:**

Zuerst schälst du die Zwiebeln und den Knoblauch und schneidest sie danach in kleine Würfel. Die Enden der Möhren abschneiden und die restlichen Möhren waschen.

Danach auch diese in kleine Stücke oder schmale Scheiben schneiden. Je kleiner deine Möhrenstücke sind, desto kürzer ist nachher die Garzeit.

Erhitze ein bisschen Olivenöl in einem großen Topf und gib die Zwiebeln mit dem Knoblauch dazu. Bevor das Gemüse braun wird, wirfst du auch die Möhrenstücke in den Topf hinein und drehst die Hitze für die Herdplatte etwas kleiner.

Entferne jetzt das Grünzeug von den Tomaten. Die Tomaten waschen, kleinschneiden und zu dem restlichen Gemüse in den Topf geben.

Nach ungefähr fünf Minuten kannst du die Gemüsebrühe in den Topf schütten und alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Schnapp dir eine Gabel und fische damit ein Möhrenstück aus der Suppe. Wenn das Stück bissfest bis weich ist, wird es Zeit den Stabmixer zu benutzen. Lass dir dabei vielleicht von einem Erwachsenen helfen. Halte den Stab zum Pürieren senkrecht und tief in den Suppentopf hinein. Entscheide selber, wie zerkleinert oder püriert das Gemüse werden soll. Zum Schluss gibst du Creme Fraîche dazu und verrührst alles gut. Den Herd kannst du jetzt abschalten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und ab in den Suppenteller. Bom proveito!