

Tomatensuppe Provençale mit Käsesnack

Schnell und köstlich, ein aromatisches Süppchen

 25 min.

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
100 ml Rotwein
400 g gehackte Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
einige Cracker, Knäckebrötchen oder Vergleichbares
1 Packung (100 g) Fol Epi Hauchfein Basilikum



Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern würzen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
Nach Belieben pürieren.

Die Cracker oder das Knäckebrötchen mit Fol Epi Hauchfein Basilikum belegen und zur Suppe servieren.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1570 KJ / 380 Kcal
Eiweiß: 16 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 15 g