



Tomaten-Ingwer-Suppe mit Crème Fraîche und Kräuter-Croutons

4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Garzeit: 3 Stunden

Für die Suppe:

Fleischtomaten	3-4 Stück
Passierte Tomaten	0,5 l
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	1 Glas
Karotten	2 Stück
Sellerie	100g
Porree	100g
Zwiebel, mittelgroß	1
Knoblauchzehe	1 Stück
Frischen Ingwer	50g
Crème Fraîche	4 TL
Salz, Pfeffer, Zucker	

Für die Croutons:

Toastbrot	2 Scheiben
Olivenöl	2 EL
TK-Kräuter-Mix	1 EL
Knoblauchzehe	1 Stück

Zubereitung:

In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Der [Topf](#) sollte Platz genug Platz bieten, damit die Fleischtomaten darin schwimmen können. Nebenbei eine [Schüssel](#) mit Eiswasser bereitstellen. Die Fleischtomaten für 4-5 Sekunden in das siedende Wasser tauchen und anschließend im Eiswasser abkühlen lassen. Nun lässt sich die Schale problemlos abziehen. Die geschälten Tomaten halbieren, das Innere entnehmen und beiseite legen.

Karotten, Zwiebel und Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Stücke [schneiden](#). Den Porree der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auch der Ingwer wird geschält und gewürfelt, die Stücke sollten jedoch nicht größer als 1 cm sein. Zu guter Letzt die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.

In einem Topf die Karotten-, Zwiebel- und Selleriestücke mit etwas Olivenöl anschwitzen. Hat das Wurzelgemüse ein wenig Farbe angenommen, kann das Tomatenmark dazugeben werden und ebenfalls kurz mitrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Daraufhin die passierte Tomate, das Tomateninnere, die Ingwerstücke und ca. 0,5 l Wasser dazu geben. Den Suppenansatz bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer etwas umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben.

Währenddessen die geschälten Tomatenhälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomatenstückchen dienen uns später als Suppeneinlage.

Nun erfolgt die Zubereitung der Croutons. Dafür werden die Ränder des Toastbrots entfernt und die Scheiben in ca. 2 cm große Würfel geschnitten. In einer [Pfanne](#) das Olivenöl erhitzen und die zweite Knoblauchzehe anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Kräuter und die Toastbrotwürfel in das Fett geben und unter ständigem Rühren andünsten. Sind die Würfel goldgelb gebraten, können sie auf einem Küchentuch auskühlen.

Nach der Kochzeit die Suppe mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken, durch ein feines [Sieb](#) passieren und im Topf gut warm stellen.

Anrichten:

Die Fleischtomatenwürfel auf [Suppenteller](#) oder [-tassen](#) verteilen und mit der heißen Suppe auffüllen. Einen Teelöffel Crème Fraîche in die Mitte des Tellers geben und die Croutons daneben drapieren. Für etwas Farbe sorgen 1-2 Minzblätter

Mein Tipp: Um die Suppe zu verfeinern kann man unter die Crème Fraîche einige Spritzer [Portwein](#) rühren.

Guten Appetit!