

Tomaten-Paprika-Suppe

Für 4 Portionen • Pro Portion: 112 kcal, 3 g E, 7 g F, 9 g KH

1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Peperonischote (nach Belieben)
250 g rote Paprikaschoten
150 g grüne Paprikaschoten
100 g Zucchini
500 g reife Tomaten
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1–2 EL Balsamessig
einige Basilikumblätter nach Belieben



1. Lauchzwiebeln abziehen, putzen, waschen und grob zerschneiden. Etwas vom dunklen Grün beiseitelegen. Knoblauchzehen schälen. Peperonischote waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen.
2. Paprikaschoten waschen, putzen und grob in Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und zerschneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden.
3. Lauchgrün und einige Paprika- und Zucchinistücke in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 3 Sekunden/Stufe 4 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni zusammen mit dem Olivenöl in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Anschließend 3 Minuten/120 °C/Stufe 1 andünsten. Mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Alles Gemüse und die Brühe in den Mixtopf geben und 17 Minuten/100 °C/Stufe 1 kochen. Anschließend Suppe 20 Sekunden/Stufe 6 nicht zu fein pürieren. (Messbecher!)
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, auf vier Teller verteilen und die vorbereiteten Gemüsestücke in die Mitte geben. Nach Belieben mit Basilikumblättern garniert servieren.

TIPP: Im heißen Sommer können Sie die Suppe auch eisgekühlt reichen. Dafür sollte sie nach dem Abkühlen mindestens drei Stunden – besser über Nacht – in den Kühlschrank.