

Fruchtige Tomatensuppe | vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 30 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

2 kg	sehr reife Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Karotte
2 TL	Bio-Kokosöl
1 TL	Bio Kokosblütensirup
1	Orange
1 Zweig	frischer Oregano
einige Stiele	frisches Basilikum
4 EL	Bio-Kokosblüten Vinaigrette
	„Nectar Dream“
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer

1

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Die Haut abziehen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten grob würfeln.

2

Die Karotte schälen und klein schneiden.

3

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und würfeln.

4

Den Saft einer Orange auspressen.

5

In einem Topf das Kokosöl erhitzen. Darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Den Kokosblütensirup zugeben und zum Karamellisieren kurz mitbraten.

6

Die Tomaten und die Karotte zugeben, anschwitzen und den frisch gepressten Orangensaft angießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano sowie das grob gezupfte Basilikum hineingeben und 20 Minuten köcheln.

7

Zum Ende der Garzeit die Kokosblütenvinaigrette zugeben und die Suppe mit dem Pürrierstab grob pürieren, so dass noch Tomatensücke vorhanden sind.

8

Die fertige Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
