

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Tomatensuppe mit Reiseinlage

Zutaten:	Zubereitung:
150 g Reis 300 ml Wasser 1 TL gekörnte Brühe	In einen Kochtopf geben, Deckel auflegen, auf höchster Stufe zum Kochen bringen, ausschalten und 20 Minuten in der Nachwärme quellen lassen.
1 kg frische Tomaten, ersatzweise aus Dose oder Glas	Blanchieren, schälen, grob zerkleinern.
15 g Fett 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL gekörnte Brühe 1 – 2 TL Salz ½ TL Pfeffer 1 TL Thymian 1 TL Basilikum	In einem großen Topf erhitzen Schälen, fein schneiden, andünsten. Schälen, mit der Presse zerkleinern, zugeben. Die Tomaten dazu geben. Würzen, das Ganze aufkochen lassen und bei geringer Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit einem Passierstab fein passieren. Abschmecken.
Den fertigen Reis entweder direkt in die Suppe geben oder die Suppe in einen Teller geben und 1-2 EL Reis obenauf setzen. Das Ganze mit frischem Basilikum garnieren.	

