



Ein Service von:

intervallfasten.org

Tomatensuppe mit Ingwer

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FASTENTAGE



Zutaten:

- 300 g passierte Tomaten
- 180 ml Gemüsebrühe, klar
- 1 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

Für Vegetarier:
geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 Stück Ingwer (daumennagel groß)
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Muskat
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kalorien pro Portion:

kcal

243



Zubereitung:

1. Knoblauch und Schalotte fein würfeln, Ingwer schälen und reiben.
2. In einem Topf Butter erhitzen, Knoblauch, Schalotte und Ingwer darin andünsten.
3. Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma und Muskat würzen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Bei schwacher Hitze 7-10 Minuten köcheln.
4. Gemüsebrühe zugießen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lorbeerblatt entfernen und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.