

## **Tomatensuppe mit Thunfisch**



**Ein Rezept für etwa 4-6 Personen**

## Das musst Du einkaufen :



4 Dosen Thunfisch in  
eigenem Saft



5-6 Tomaten



2 Knoblauchzehen



1 Stange Lauch



2-3 Möhren



1 TL Ingwer



1-2 Frühlingszwiebeln



1 l Gemüsebrühe



Petersilie



Basilikum



Salz und Pfeffer



Süßstoff



1 Ciabatta-Brot

# Dazu benötigst Du:

Küchenmesser



Schneidebrettchen



Schüsseln

Messbecher

großer Topf



Pürierstab

Löffel



Küchensieb

Suppenkelle

## So wird es gemacht:



Tomaten in eine Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen



Nach ein paar Minuten



die Haut mit einem Messer einritzen,



abziehen

und



in kleine Würfel schneiden.



Lauch waschen

und



in feine Ringe schneiden



Möhren schälen

und



würfeln



Ingwer schälen

und



fein schneiden



Knoblauch schälen

und



fein schneiden



Alles zusammen in einen Topf geben und anschwitzen



© Can Stock Photo - csp40759228

Brühe anrühren, in den Topf gießen und 15 Min. köcheln



Thunfischdosen öffnen, in einem Sieb abtropfen lassen, in Stücke zupfen und



mit Salz und Pfeffer würzen



Das gekochte Gemüse mit dem Pürierstab pürieren



Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Thunfisch noch 5 Minuten in der Suppe garen lassen



mit Süßstoff abschmecken,  
mit Basilikumblättern  
Dazu schmeckt Ciabatta-Brot



Petersilie klein hacken  
die Suppe garnieren.

