



Marlies Billich®

Speiseplan Vertrieb

- heimische Produkte
- jahreszeitlich aktuell
- preisberechnet
- zeitsparend

Feuerbachstr. 29
D-79588 Efringen-
Kirchen (Efringen)

Tel. +49 (0) 7628 2271
Fax +49 (0) 7628 798

Info@speiseplan.de
www.speiseplan.de

Zutaten	Zubereitung	Zeitbedarf: 20 Min.
<p><u>Tomatensuppe</u></p> <p>100 g Zwiebeln gewürfelt 1 Knoblauchzehe zerdrückt 10 g Olivenöl kaltgepresst 800 g Tomaten gewürfelt 60 g Tomatenmark 200 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe unten) 1 Msp. Pfeffer frisch gemahlen Thymian, Oregano, Petersilie, Basilikum (getrocknet oder frisch) 80 g Sahne Salz, Prise Zucker</p> <p>Vollkorntoast</p> <p><u>Rezept für selbstgemachte Gemüsebrühe</u></p> <p>Als Alternative für Trockenbrühe in der Dose oder Brühwürfel.</p> <p>Diese Zutaten sind <u>nicht</u> in der Einkaufsliste enthalten!</p> <p>20 g Butter 2 Karotten ½ Sellerie oder Selleriekraut oder Liebstöckelkraut Petersilie 1 Lauch 3 Zwiebeln 2 Lorbeerblätter 2 Nelken 2 Knoblauchzehen: Pfeffer, Rosmarin, Basilikum Salz 2 l Wasser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und den getrockneten Kräutern in mäßig heißem Olivenöl anschwitzen • das Tomatenmark und die Tomatenwürfel mitdünsten • mit Gemüsebrühe aufgießen und die Tomate bei geschlossenem Deckel ca. 10 min weichdünsten • die Suppe mit dem Pürierstab pürieren • pikant abschmecken und mit Sahne verfeinern • frische Kräuter in feine Streifen schneiden • Tomatensuppe damit ausgarnieren • mit Vollkorntoast-Ecken servieren • das grob, zerkleinerte Gemüse in Butter anrösten • mit Wasser aufgießen, salzen und alles ca. 1 Std. köcheln lassen. • für eine klare Gemüsebrühe die Zutaten absieben <p><u>Tipp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Brühe kann auch eingefroren und portionsweise verwendet werden! 	