

Rezept für Tomatensuppe mit Kokosmilch

Eine einfache Suppe, die im Handumdrehen zubereitet ist. Die Möhre sorgt für etwas Süße und eine cremigere Konsistenz, kann aber auch weggelassen werden.

Für 2 große oder 4 kleine Portionen

1 Zwiebel, 1 Möhre und 2 Zehen Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit **1 EL Kokosöl** anschwitzen. Mit **800 g Dosentomaten** ablöschen und mindestens 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss pürieren, noch einmal mit **200 ml Kokosmilch** aufkochen und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Tipp: Wenn die Suppe trotz Möhre noch zu viel Säure hat, kann man sie mit etwas **Kokosblütenzucker** verfeinern.

grün & fett = Produkte sind bei El Puente erhältlich
schwarz & fett = diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de