

Einfache Tomatensuppe für das ganze Jahr

Mit ganzen, geschälten Tomaten aus der Dose zaubert man eine schmackhafte, fruchtige Suppe für viele Anlässe und das ganze Jahr. Sie lässt sich auch ganz einfach zu einer Tomatencremesuppe abwandeln.

Portionen: 4 | Vorbereitung: 15 M | Gesamtzeit: 35 M

Zutaten

- 3 Dosen ganze, geschälte Tomaten à400 g (Also insgesamt 1,2 kg ganze Tomaten aus der Dose mit Inhalt)
- 1 mittelgroße oder große Zwiebel (ca. 100 g) (grob in Würfel geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (grob in Würfel geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker (plus etwas zum Abschmecken)
- 1,5 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 3 frische Thymianzweige (alternativ 1 TL getrocknet)
- 2 Lorbeerblätter (frisch oder getrocknet)
- 1/2 TL ganze Pfefferkörner, schwarz
- 100 g Schlagsahne (halbfest geschlagen zum Servieren
- optional)
- Basilikumblätter (zum Garnieren)
- 3 Dosen ganze, geschälte Tomaten à400 g (insgesamt 1,2 kg)
- 1 mittelgroße oder große Zwiebel (ca. 100 g), grob gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, grob gewürfelt
- 1 EL Zucker plus etwas zum Abschmecken
- 3 frische Thymianzweige oder 1 TL getrocknet
- 2 Lorbeerblätter, frisch oder getrocknet
- 1/2 TL ganze schwarze Pfefferkörner
- 100 g Schlagsahne, halbfest geschlagen zum Servieren (optional)
- Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Zuerst schälst Du die 100 g Zwiebeln und die 3 Knoblauchzehen und schneidest sie in grobe Stücke (kleine gehen natürlich auch, wenn Du so wie ich gewohnheitsmäßig loslegst).
2. Dann packst Du Dir ein Kräutersäckchen: Einen Teefilter für losen Tee (alternativ Tee-Ei, Kräuter-Ei) mit 2 getrockneten oder frischen, gewaschenen Lorbeerblättern, 3-5 frischen, gewaschenen Thymianzweigen und 1/2 TL Pfefferkörnern füllen und mit Küchengarnt verschließen.
3. Jetzt erhitzt Du 3 EL Olivenöl und dünstest darin die Zwiebel- und Knoblauch-Würfel

- an. Noch 1 EL Zucker darüber streuen und diesen schmelzen lassen.
4. Nun gibst Du die 3 Dosen ganze, geschälte Tomaten mit dem kompletten Inhalt in den Topf und zerdrückst die ganzen Tomaten etwas mit einem Kochlöffel oder einer Gabel.
TIPP: Dosentomaten sind ganzjährig verfügbar und sehr aromatisch. Allerdings empfehle ich Dir wirklich auf Qualität zu achten, denn mit den Dosentomaten steht und fällt die Suppe und ihr Aroma. Ich verwende entweder Produkte von "ORO die Parma" oder "MUTTI Parma" (unbezahlte Werbung). Eine von beiden findest Du in jedem gut sortierten Supermarkt.
5. Dazu gieß Du 400 ml Wasser dazu und rührst 1 EL Tomatenmark, 1,5 TL Salz und das Kräutersäckchen unter.
6. Einmal kurz aufkochen lassen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zeit schlägst Du noch 100 g Sahne halbfest und stellst sie in den Kühlschrank, wäschst und trocknest die Basilikumblätter.
8. Nach Ablauf der 20 Minuten nimmst Du die Suppe von der Kochstelle, entfernst das Kräutersäckchen pürierst die Suppe mit einem Pürierstab fein und schmeckst mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben ab.
9. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und mit frischer Sahne zur Tomatencremesuppe verfeinern.
10. Ich wünsche Dir mit meinem Tomatensuppe Rezept viel Freude und einen guten Appetit.
11. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.
12. Ein Kräutersäckchen vorbereiten: Teefilter oder Gewürzei mit Lorbeerblättern, Thymianzweigen und schwarzen Pfefferkörnern füllen und mit Küchengarn verschließen.
13. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.
14. 1 EL Zucker darüber streuen und schmelzen lassen, dabei die Zwiebeln leicht karamellisieren, ohne sie dunkel werden zu lassen.
15. Die Dosen mit ganzen, geschälten Tomaten samt Saft in den Topf geben und die Tomaten mit einem Kochlöffel oder einer Gabel leicht zerdrücken.
16. 400 ml Wasser hinzufügen, dann Tomatenmark, Salz und das Kräutersäckchen unterrühren.
17. Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze mit Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
18. Inzwischen Sahne halbsteif schlagen und kühl stellen. Basilikumblätter waschen und trocknen.
19. Nach 20 Minuten den Topf vom Herd nehmen, das Kräutersäckchen entfernen.
20. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
21. Mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack abschmecken.
22. Suppe mit frischem Basilikum garnieren und optional geschlagene Sahne dazu servieren, um eine Tomatencremesuppe zu erhalten.

Tipps

- Achte bei Dosentomaten auf Qualität italienische Marken bieten oft sonnengereifte, aromatische Tomaten.
- Die Suppe lässt sich sowohl mit Dosentomaten als auch in der Tomatensaison mit frischen Flaschentomaten zubereiten (dann vorher blanchieren und häuten).
- Das Kräutersäckchen gibt Aroma, muss aber nach ca. 20 Minuten Kochzeit entfernt werden, damit die Suppe nicht bitter wird.
- Zwiebel und Knoblauch mit etwas Zucker karamellisieren, um ein schönes Röstaroma und milde Süße zu erzeugen.
- Die Suppe eignet sich als vegetarische und vegane Mahlzeit (dann Sahne weglassen oder pflanzlich ersetzen).
- Reste können gut eingefroren und wieder aufgetaut werden.
- Als Beilage passen frisches Baguette, Ciabatta oder geröstete Croutons sehr gut.
- Wer die Suppe cremiger mag, serviert sie mit leicht geschlagener Sahne als Tomatencremesuppe.

Quellen

- <https://emmikochteinfach.de/einfache-tomatensuppe-fuer-das-ganze-jahr/>