

Mittagessen

Tomatensuppe mit Magerquark



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 433 kcal

Kohlenhydrate: 57 g

Proteine: 26 g

Fette: 7 g

Zutaten für 1 Portion:

- 5 ml Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 2 kleine Karotten (ca. 200 g)
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 125 ml passierte Tomaten
- 300 ml Wasser
- 1,5 TL Gemüsebrühepulver
- 120 g Magerquark
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 paar Blätter frischen Basilikum
- 1 Vollkornbrötchen (ca. 70 g)

Optional:

- 1 TL frisch gehackten Ingwer
- 1 Lorbeerblatt



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer (optional) in Würfel schneiden und in einem Kochtopf kurz anschwitzen. Möhren und Tomaten schälen und zerkleinern.
2. Die Gemüsebrühe, passierte Tomaten, frische Tomaten und Karotten ebenfalls in den Topf geben, die Hitze sollte auf mittlere Flamme eingestellt sein. Salz, Pfeffer, Thymian und das Lorbeerblatt (optional) ebenfalls in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Anschließend Magerquark in die Suppe geben und genießen!

Tipp: Wer die Suppe etwas süßlicher möchte, fügt vor dem Pürieren 1-2 TL Agavendicksaft zu.