



V1: Tomatensuppe mit Sellerie und Garnelen

dazu Knoblauchbaguette



ca. 35min



3-4 Personen

Diese Suppe wirst du bestimmt nicht alleine auslöffeln! Denn schon der Duft von Zwiebeln, Sellerie und Fenchelsamen, die zum Ansetzen der Tomatenbrühe sanft im Topf anbraten, wird die potenziellen Tischgäste in die Küche locken. Als feine Einlage schwimmen Garnelen in der Suppe, die mit Sambal Oelek pikant verfeinert wird. Dazu gibt es krosses Knoblauchbaguette zum Eintunken. Gemeinsam schmeckt es doch am besten!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 4 Tomaten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 500g passierte Tomaten
- 25ml Sambal Oelek
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Alufolie
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 24.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 6EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 10Min. weich braten, dabei ab und an umrühren.



3. Brötchen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Brötchen** jeweils im Abstand von 1-2cm bis zur Hälfte einschneiden und auf ein Stück Alufolie legen.



4. Brötchen aufbacken

Den **Knoblauch** mit der weichen Butter sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Knoblauchbutter** in die Einschnitte streichen, dann die **Brötchen** in die Alufolie einwickeln und auf einem Backblech im Ofen ca. 8Min. erwärmen. Die Folie öffnen und die **Knoblauchbaguettes** ca. 4Min. knusprig und goldbraun backen.



5. Suppe kochen

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Fenchelsamen** zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten**, die **passierten Tomaten**, **2TL Sambal Oelek oder mehr nach Geschmack**, die **Sojasauce**, 4EL Essig, 4TL Zucker und 700ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen.



6. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in den Topf geben und ca. 2Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Die **Suppe** und die **Garnelen** auf Teller verteilen und mit dem **Knoblauchbaguette** servieren.