



V1: Tomatensuppe mit Sellerie und Garnelen

dazu Knoblauchbaguette



ca. 35min



2 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!

- 1 Zwiebel
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 200g passierte Tomaten
- 25ml Sambal Oelek
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- 3EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 646kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 24.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden.



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



Die **Zwiebeln** und den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 10Min. weich braten, dabei ab und an umrühren.



Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **½ der Fenchelsamen** zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten**, die **passierten Tomaten**, **1TL Sambal Oelek** oder **mehr nach Geschmack**, die **Sojasauce**, **2EL Essig**, **2TL Zucker** und **400ml Wasser** zugeben, zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen.



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



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.