



V2: Tomatensuppe mit Sellerie & 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 200g passierte Tomaten
- 25ml Sambal Oelek
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer 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 715kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 39.3g



1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Brötchen aufbacken

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.



2. Gemüse braten

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.



5. Suppe kochen

Die **Tomaten** in ca. 1cm 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 600ml Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann zum Kochen bringen und ca. 10Min. köcheln lassen.



3. Brötchen vorbereiten

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.



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** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den **Garnelen** auf Teller verteilen. Mit dem **Knoblauchbaguette** servieren.