



RS Spanische Tomatensuppe

mit Chorizo und Croûtons



30-40min



4 Portionen

Das erdig-rauchige Aroma von herzhafter Chorizo und Paprikapulver tut der fruchtigen Tomatensuppe richtig gut. Mit von der Partie: Zwiebeln, Karotten, weiße Bohnen und knusprige Croûtons. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Chorizo, gewürfelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 38.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Croûtons vorbereiten

Das **Brot** in kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei das **Bohnenwasser** auffangen.



3. Suppe ansetzen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** einrühren, dann mit den **gehackten Tomaten**, 500ml Wasser und dem **Bohnenwasser** ablöschen. Das **Brühgewürz** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Bohnen** zugeben und die **Suppe** 3-4Min. sanft köcheln lassen.



4. Suppe pürieren

Die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restlichen Bohnen** unterrühren.



5. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Brotwürfel** zugeben und 3-4Min. bei mittlerer Hitze mitrösten.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** mit der **Chorizo**, den **Croûtons** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.