



RS Spanische Tomatensuppe

mit Chorizo und Croûtons



30-40min



2 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
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Chorizo, gewürfelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 746kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 32.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** 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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **½ des Paprikapulvers** und das **Tomatenmark** einrühren, dann mit den **gehackten Tomaten**, 250ml Wasser und dem **Bohnenwasser** ablöschen. Das **Brühgewürz** und ca. **¾ 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.