

Bärenstark gekocht



Tomaten-Kokosnuss-Suppe (4 Portionen)



Zutaten

- 800g geschälte Tomaten
- 400ml Kokosmilch
- 3 EL Olivenöl
- 1x Zwiebel
- 1x Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- Cayenne Pfeffer
- Frische Kräuter wie Petersilie,
Basilikum oder Koriander nach
Belieben

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel schneiden und bei kleiner Flamme in Olivenöl anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Die geschälten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und - wenn nötig - etwas Brühe hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Salz, Cayenne Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Frische Kräuter zupfen und auf die Suppe streuen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds