



Das große Low Carb Kompendium
<https://lowcarbkompodium.com>

Nährwerte (Richtwerte) Ø pro 100 g

Kcal	30
KJ	125
Fett	1,5 g
Eiweiß	0,9 g
Kohlenhydrate	3,6 g

Zutaten

für 2 Portionen

- 500 g Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer

Tomatensuppe

1 Die Tomaten mit kaltem Wasser gründlich abwaschen. Anschließend die Haut mit einem kleinen scharfen Messer etwas einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben. Bitte nicht zu tief in das Fruchtfleisch schneiden.

2 So lange warten bis sich die Haut beginnt sich vom Fruchtfleisch zu lösen. Die Tomaten aus dem Wasser nehmen, einen Moment abkühlen lassen und die Haut abziehen. Noch kannst Du die Haut abziehen, wenn Du die Tomaten in einer Schüssel mit Eiswasser nach dem Kochen abschreckst.

3 Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen kleinen Topf bereitstellen und etwas Olivenöl hinzugeben. Das Olivenöl auf mittlere Stufe erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch für 2-3 Minuten anschwitzen.

4 Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den Italienischen Kräutern in den Topf geben. Alles zugedeckt für ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.

Weiter geht es auf der nächsten Seite ->

Kochutensilien

[Pfanne beschichtet aus Edelstahl](#)
[Soehnle Profi Küchenwaage](#)
[Zenker Brotbackform 30 cm](#)
[Brotbackform Teflon Silikon](#)
[Bosch Handmixer](#)
[Bosch Stabmixer / Pürierstab](#)
[Russell Hobbs Standmixer](#)
[Kaffee-, Nuss- & Gewürzmühle](#)

[Klick zum
Inhalt Rezepte](#)

