



Schnelle, fruchtige Tomaten-Sellerie-Suppe

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Olivenöl
- 2 (rote) Zwiebeln | ca. 150 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Tomaten
- 1 kleiner Staudensellerie | 5 Stangen für die Suppe, weitere 4 zur Dekoration
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 1 TL Soja Soße | kann für eine sojafreie Variante einfach entfallen
- 4-5 EL Tomatenmark
- Ein Schuss Rotwein zum Ablöschen | kann durch 50 ml zusätzliche Brühe ersetzt werden
- 3 Lorbeerblätter
- Ein kleiner Zweig Rosmarin
- Wer mag: 3 EL Hafercuisine oder eine andere Pflanzen Cuisine | für noch mehr Cremigkeit
- 1 TL Kräuter der Provence gerebelt | wahlweise frische Kräuter, wie Oregano, Thymian & Rosmarin
- 1 EL Paprikapulver süß
- Salz und Pfeffer

Dazu schmeckt frisches Baguette besonders gut.

Zubereitung (35 Minuten)

1. 5 Selleriestangen etwas einkürzen, harte Stellen entfernen und Blattgrün weitgehend zur Seite stellen. Selleriestangen klein schneiden.
2. Tomaten waschen, halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Tomaten achteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides in feine Würfel schneiden.
3. 800 ml Gemüsebrühe bereit stellen.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel 3-4 Minuten anbraten und mit Balsamico Essig ablöschen. 4-5 EL Tomatenmark darin anrösten. Tomaten- und Selleriestücke hinzu geben. Alles zusammen nochmals kräftig anbraten und mit ein wenig Agavendicksaft karamellisieren lassen. Mit einem Schuss Rotwein bzw. Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze anschließend mit 600 ml Brühe aufkochen lassen. Lorbeerblätter und Rosmarinzweig in die Suppe geben und anschließend auf mittlerer Hitze 15-20 Minuten bei leicht gekipptem Deckel köcheln lassen.
5. Rosmarinzweig und Lorbeerblätter entfernen, restliche Brühe zur Suppe geben und diese mit einem Schneidstab so lange pürieren, bis sie eine sämige, feine Konsistenz hat. Suppe mit Kräutern der Provence, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit ein klein wenig Soja Soße und etwas Agavendicksaft abschmecken.
6. Wer möchte, rührt noch etwas Hafer Cuisine oder eine andere Pflanzencuisine für noch mehr Cremigkeit ein. Suppe zum Schluss nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Etwas Selleriegrün klein hacken. Suppe in vertieften Tellern anrichten, mit gehacktem Sellerie und viel frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Suppe mit jeweils einer kleinen, jungen Selleriestange zum Knabbern servieren.

Dazu passt hervorragend frisches Baguette.