



Tomatensüppchen

Fruchtig & leicht: Vitaminreiches Frühsommersüppchen mit Petersilie

Dieses cremige Gemüsesüppchen ist schnell aus frischen Zutaten gekocht und reich an Vitaminen. Mit nur wenig Kilokalorien liegt es nicht schwer im Magen und eignet sich auch einfach mal für zwischendurch. Auch Kinder mögen die leicht süße, kräuterig-würzige Suppe, die gut in sonnen-durchflutete Tage passt. Wer großen Hunger hat, streut ein paar Mozzarella-Würfel hinein oder genießt eine Scheibe rustikales Brot dazu.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 500 g große, reife Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- etwas Zucker
- etwas Salz
- ein wenig frisch gemahlener Pfeffer

So geht's

Die Tomaten vom Strunk entfernen, am unteren Ende kreuzförmig einschneiden und in eine tiefe Schüssel legen. Die Tomaten dann mit kochendem Wasser übergießen bis sie komplett bedeckt sind und 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Dann die Haut abziehen und Tomaten feinkwürfeln, gemeinsam mit Gemüsebrühe aufkochen und für 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Tomatenmark einrühren und das Süppchen nochmals aufkochen. Danach alles feinpürieren, mit Zucker und Salz abschmecken und mit gemahlenem Pfeffer und gezupfter Petersilie garnieren.

So gesund ist es

Tomaten sind rundum gesund. Sie liefern nicht nur jede Menge Vitamine und Mineralstoffe sondern auch das zellschützende Carotinoid Lycopin. Außerdem sind sie reich an Kalium, das für die Blutdruckkontrolle verantwortlich ist und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen kann. Die Petersilie liefert Antioxidantien und ein Spurenelement, was uns buchstäblich gute Laune macht: Mangan.

Brennwert: 75 kcal, Protein: 4,1 g, Kohlenhydrate: 11,4 g, Fett: 1 g (durchschnittlich pro Portion)