




Rezept

## Tomaten-Paprika-Brotsuppe



### Info

|  |   |   |               |              |                       |
|--|---|---|---------------|--------------|-----------------------|
|  25 Min.<br>Gesamtzeit |  leicht |  245 kcal<br>Kilokalorien | 6 g<br>Eiweiß | 16 g<br>Fett | 19 g<br>Kohlenhydrate |
|--|---|---|---------------|--------------|-----------------------|

### Zutaten für Portionen

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 250 g <b>Spitzpaprika</b> rot            | 1,5 Ei <b>Tomatenmark</b>          |
| 4 <b>Frühlingszwiebeln</b>               | 1 TL <b>Chiliflocken</b>           |
| 3 <b>Knoblauchzehen</b>                  | 1 L <b>Gemüsebrühe</b> laktosefrei |
| 800 g <b>Tomaten</b> verschiedene Sorten | 1 Bund <b>Basilikum</b>            |
| 60 g <b>Ciabatta</b>                     | <b>Salz</b>                        |
| 1 <b>Zitrone</b>                         | <b>Pfeffer</b>                     |
| 5 Ei <b>Olivenöl</b>                     |                                    |

### Zubereitung

1. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kleine Tomaten halbieren, große Tomaten in ca. 2 cm große Stücke schneiden, Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Zitrone heiß waschen, mit dem Sparschäler 4 Scheiben der Schale abziehen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
3. Tomatenmark und Chiliflocken dazugeben, gut verrühren und mit der Brühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Zitronenschale hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Basilikumblätter abzupfen und mit dem Brot unter die Suppe heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleich servieren.