

Köstliche Tomatensuppe: Einfaches Rezept für jeden Haushalt!

Entdecken Sie ein einfaches Rezept für mediterrane Tomatensuppe – vielseitig, lecker und schnell zubereitet!



Remszeitung, Deutschland - Tomatensuppe ist nicht nur ein einfaches und beliebtes Rezept, sondern auch ein Paradebeispiel für die mediterrane Küche. Diese Gerichte, die ursprünglich aus Italien und Spanien stammen, erfreuen sich wachsender Beliebtheit in vielen Haushalten. Laut **Remszeitung** beinhalten viele Varianten der Tomatensuppe eine Kombination aus frischen Tomaten und hochwertigen Gewürzen, die sowohl den Geschmack als auch die Gesundheit fördern.

Ein einfaches Rezept für 2-3 Portionen umfasst unter anderem: 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g reife Tomaten oder 1 Dose stückige Tomaten, 1 Esslöffel Tomatenmark, 300 ml Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer.

Optional können frische Kräuter wie Basilikum und sahnige Verfeinerungen hinzugefügt werden.

Zubereitungstips

Die Zubereitung ist unkompliziert: Zwiebel und Knoblauch werden in Olivenöl glasig gedünstet, bevor die Tomaten und weiteren Zutaten hinzugefügt werden. Nach einer kurzen Kochzeit wird die Suppe püriert, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. Variationen, wie die Zugabe von Chili für eine scharfe Note oder das Rösten von Tomaten und Zwiebeln im Ofen, bieten noch mehr Möglichkeiten für das persönliche Geschmackserlebnis. Interessanterweise sind die besten Tomaten für die Zubereitung von Juni bis August erhältlich, wo sie ihre optimale Qualität erreichen, wie **einepriselecker** anmerkt.

Nicht nur in der Küche, sondern auch hinsichtlich der Haltbarkeit ist die Tomatensuppe flexibel: Im Kühlschrank hält sie sich 2-3 Tage und kann auch problemlos eingefroren werden. Tipps dazu beinhalten, die Suppe mit Croutons oder weiteren Beigaben wie Pasta und Reis zu erweitern, um sie noch sättigender zu machen.

Gesundheitsaspekte der mediterranen Küche

Die mediterrane Küche ist nicht nur für ihren Geschmack bekannt, sondern auch für ihre gesundheitlichen Vorteile. Laut **NDR** stärken die in dieser Küchenrichtung enthaltenen Lebensmittel das Immunsystem und fördern die kognitive Leistungsfähigkeit. Hauptbestandteile sind frisches Gemüse, Nüsse, wenig Fleisch und viel Fisch.

Tomaten, die oft als zentraler Bestandteil in Gerichten wie der Tomatensuppe verwendet werden, enthalten Lycopin, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt und die Gesundheit fördert.

Zudem wird geraten, frische Zutaten vorzuziehen, um den hohen Nährstoffgehalt der Gerichte zu bewahren. Dieses Prinzip der mediterranen Küche, das auf frisch, regional und saisonal setzt, findet auch im täglichen Genuss seinen Niederschlag.

Insgesamt zeigt sich, dass die Kombination aus schmackhaften Zutaten und den vielen gesundheitlichen Vorteilen, die die mediterrane Ernährung bietet, eine leckere und nahrhafte Beilage oder Hauptspeise ergibt. Egal, ob frisch zubereitet oder aus der Vorratskammer, Tomatensuppe bleibt ein Grundpfeiler für gesunde und genussvolle Ernährung.

Details	
Ort	Remszeitung, Deutschland
Quellen	• www.remszeitung.de • einepriselecker.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de