



November 2018: Tomaten-Mango-Suppe

Zutaten:

- » 1 Zwiebel
- » Knoblauch
- » 5 ml Rapsöl
- » 500 g Tomaten (stückig)
- » 500 g Mango
- » 100 ml Gemüsefond
- » 100 Kokosmilch
- » 1 TL frischen Ingwer
- » Salz, Pfeffer, Zitrone, Zucker

Für die Garnitur:

- » Rucola
- » ohne Fett geröstete Pinienkerne
- » Schmand

Zubereitung:

Die Zwiebel schneiden, Knoblauch hacken und den frischen Ingwer reiben. Alles in Rapsöl anschwitzen.

Die Mango in Stückchen schneiden und mit den restlichen Zutaten dazugeben und weich garen. Alles mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Zucker abschmecken.

Die Suppe mit Rucola und Pinienkernen garnieren und mit einem Klecks Schmand servieren.

Geschmacksvariationen sind zum Beispiel Schinkenstreifen, gebratene Garnelen oder geröstete Vollkornbrotwürfel.