

Tomatensuppe mit Tuna für 4 Portionen

600g Romatomaten häuten und in Würfel schneiden. 1 Stange Lauch fein schneiden, 1 Möhre würfeln, sowie 2TL fein geschnittene Ingwerwurzel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Tomaten, Lauch, Möhren, Knoblauch und Ingwer im Topf etwas anschwitzen und mit 500ml Gemüsebrühe aufgießen, ca. 15min leicht köcheln lassen.

Inzwischen 3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft abtropfen lassen und mit der Gabel in Stücke zupfen, mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen.

Mit einem Stabmixer pürieren.

2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Thunfisch noch ca. 5min in der Suppe garen lassen. Suppe mit Süßstoff abschmecken. Zum servieren Petersilie fein hacken und einige Basilikumblättchen über die Suppe streuen.

Guten Appetit!