

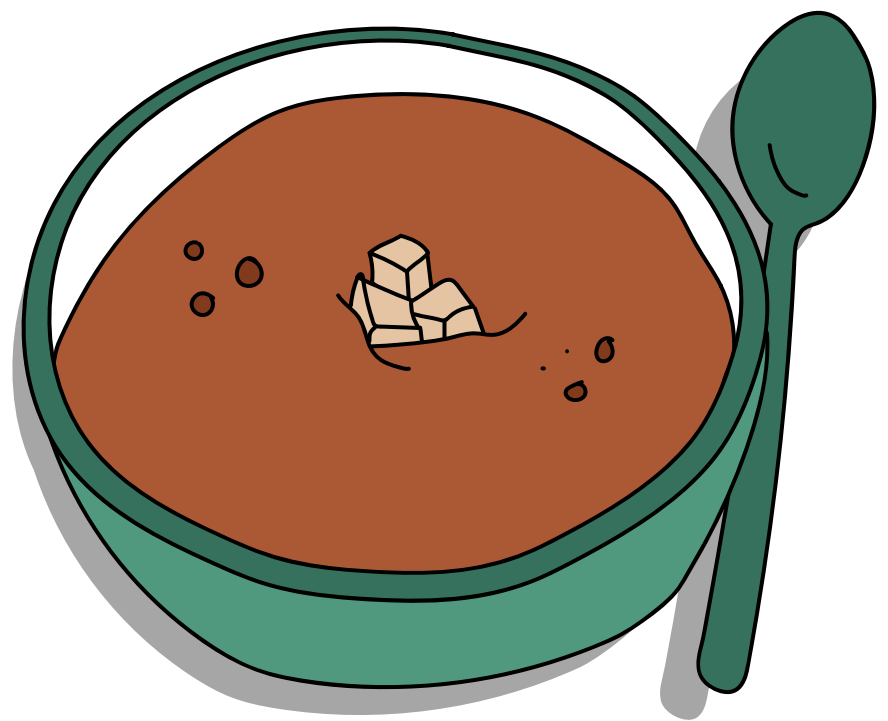
PENTAS

CREMIGE

TOMATENSUPPE

ZUTATEN

2 l Wasser
200 g Tomatenpüree
150 g Sonnenblumenöl
120 g Reismehl
30 g Zwiebelpulver
10 g Rohrzucker (wie Rapadura)
1 Bund frisches Basilikum
(etwa 20 g), grob gehackt
Ein Würfel Gemüsebrühe
(oder Pulver)



ZUBEREITUNG

1. Erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem großen Topf und braten Sie das Tomatenpüree, um die Säure zu neutralisieren.
2. Fügen Sie das Reismehl, das Zwiebelpulver und das Gemüsebrühepulver hinzu.
3. Rühren Sie, bis sich die Mischung zu einer Kugel formt und sich von der Topfwand löst.
4. Fügen Sie das Wasser in kleinen Mengen hinzu, immer nur soviel, bis die Mischung glatt ist.
5. Rühren Sie, um Klumpen zu entfernen.
6. Lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten lang köcheln, bis die Suppe eine samtige Konsistenz angenommen hat.
7. Garnieren Sie mit frischem Basilikum und servieren Sie mit einem Klecks Crème fraîche oder selbst gerösteten Croutons.