

13) Tomaten - Birnen - Suppe

Deutschland - Es ist mein Heimatland

Zur Suppe inspiriert hat mich meine Weiterbildung zur FULIB Beraterin (Fit und Leicht in Balance). Ein Schwerpunkt ist einmal kochen, mehrmals verwenden und basiert auf der 5 Elemente Küche.

Zutaten:

- 1 EL Öl
- 1 (Gemüse-) Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- Pfeffer, Kurkuma, Kräutersalz, Thymian, Rohrzucker
- 500 gr Birnen
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 kg Tomaten, im Winter alternativ Passata
- Kräuter und klein gewürfelte Tomaten für die Deko
- evtl. 100 ml Sojacuisine

Zubereitung:

Zwiebelwürfel im Öl glasig dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Kurkuma unterrühren und den Thymian (frisch oder getrocknet) dazugeben. Birnenwürfel, Ingwer, Rohrzucker und Gemüsebrühe einrühren. Passata dazugeben und 18-20 Minuten köcheln lassen. Pürieren, evtl. Sojacuisine unterrühren. Abschmecken, dekorieren und genießen.