



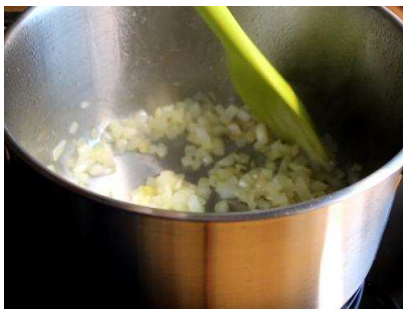
# VESTESSEN



## TOMATENSUPPE

### ZUTATEN:

250ml Wasser, 1 große Zwiebel, 1 Dose Tomatenstücke, je 1 Pk Alpro Cooking light\*\*\* und Tomaten passiert\*\*, je 3 EL Gemüsebrühe\* und Rohrzucker, 1 EL Rapsöl, je 1 TL Kurkuma, Knoblauchgranulat und Paprikapulver edelsüß, 1 Messerspitze Pfeffer schwarz



1) Zwiebel häuten und fein würfeln, Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln (bei mittlerer Hitze) 5 Minuten anschwitzen



2) Wasser, Tomatenstücke und passierte Tomaten aufgießen



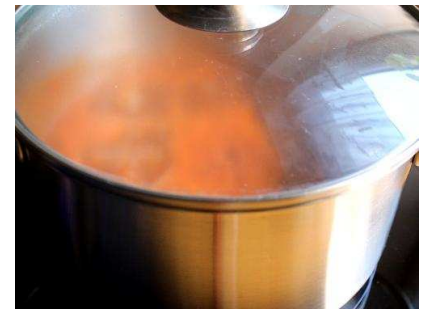
3) Gemüsebrühe und Rohrzucker zufügen



4) Kurkuma, Knoblauchgranulat und edelsüßes Paprikapulver dazugeben



5) Alles gründlich verrühren



6) Einmal aufkochen, Deckel auflegen und (bei niedriger Hitzezufuhr) 10-15 Minuten köcheln lassen



7) Alpro Cooking light hinzufügen und mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren

\* Ich verwende eine palmölfreie Gemüsebrühe! Eine Übersicht gibt es auf [palmoelfrei.jimdo.com](https://palmoelfrei.jimdo.com)

\*\* gibt es z.B. als Bio-Produkt im Tetrapak mit 500ml Inhalt bei Netto Marken-Discount

\*\*\* ehemals Alpro Soya Cuisine light. Alternativ kann z.B. Alpro Cooking (ehemals Alpro Soya Cuisine), Alpro Cooking Rice (ehemals Alpro Rice Cuisine), Alpro Cooking Hafer oder auch jede andere pflanzliche Sahnealternative verwendet werden!