

Emmas Tomatensuppe mit Pasta und Basilikum (für 4 Personen)

(Emma hat uns dieses Rezept bei unserem vegetarischen StadtLandWelt-Kochkurs mitgebracht. Könnt Ihr Fotos von Eurer Suppe machen und mir schicken?)

Dazu brauchst du:

1 Flasche passierte Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 1/2 Packung Cocktailtomaten, ca. 500 ml Gemüsebrühe, 50 g Tomatenmark, 1 TL Zucker, 100 ml Sahne, frisches Basilikum, Salz & Pfeffer, 200g Muschelnudeln

Geräte:

- Messer
- Brettchen
- 2 Töpfe
- 2 Kochlöffel
- Waage
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Nudelsieb

So geht's:

Tomatensuppe:

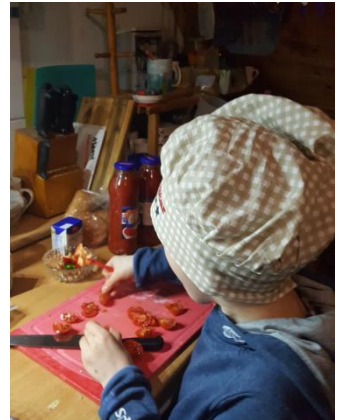
- Zwiebel schälen und in feine Stücke zerkleinern.
- Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- In einem Topf bei auf höchster Stufe das Öl erhitzen und die Zwiebel unter Rühren anbraten.
- Die Paprika dazu geben und auf mittlerer Stufe mit aufgelegtem Topfdeckel unter mittlerer Hitze weich kochen.
- Knoblauch schälen und in den Topf pressen.
- Tomatenmark hinzugeben.
- Passierte Tomaten und Brühe hinzugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
- Basilikum klein zupfen und hinzufügen. (Einzelne Blätter zum Garnieren übriglassen.)

Nudeln (währenddessen):

- In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
- Nudeln hinzufügen und nach der Minutenangabe auf der Packung kochen lassen.
- Im Sieb (oder mit dem Deckel) abschütten.
- Nudeln in die Suppe geben.
- Mit den übrigen Basilikumblättern die Suppe garnieren.

Kochtipps:

- zuerst die Hände gründlich waschen! Das ist immer wichtig!
- dann alle Zutaten und alles Werkzeug zusammensuchen
- Rezept zuerst ganz durchlesen, bevor ihr anfangt
- Vorsicht mit den Messern!
- Müll am besten immer gleich entsorgen, dann wird die Küche nicht so dreckig
- Müll trennen in Bioabfälle, gelber Punkt/Verpackungen, Papier, Glas und Restmüll
- Abkürzungen: EL=Esslöffel/TL=Teelöffel/ml=Milliliter/g= Gramm



Lennart hat die Suppe zuhause nachgekocht