

# Erwärmen Sie sich für den Winter mit RED GOLD AUS EUROPA IHRE BIOLOGISCHE UND NACHHALTIGE WAHL

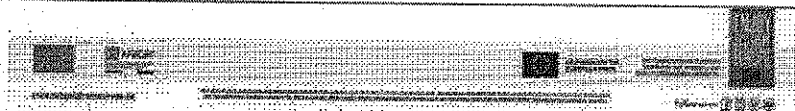
NEWS PROVIDED BY  
**Red Gold from Europe** →  
10 Jan, 2024, 17:30 ET

*Ihr neues Lieblingsrezept für Tomatensuppe aus **Bio-Tomaten in Dosen**.*

NEAPEL, Italien, 10. Januar 2024 /PRNewswire/ -- Im Winter, wenn man sich nach einem dampfenden Teller Tomatensuppe sehnt, sind frische Tomaten nicht immer verfügbar. Aber auch wenn gerade keine Tomatensaison ist, können Sie diese einfache Suppe dank einer ganz besonderen Zutat zubereiten: **Bio-Tomaten in Dosen**.



Visual\_ORG



Footer\_DE



Unsere Tomaten werden voll ausgereift geerntet. Sie haben viel Mittelmeersonne getankt und sind äußerst schmackhaft. Während jedoch viele Lebensmittel am besten roh und frisch verzehrt werden sollten, bieten Dosentomaten einen höheren Gehalt an **Lycopin – ein schützendes Antioxidans** - als rohe Tomaten.

Dieses einfache Suppenrezept kombiniert Bio-Tomaten in Dosen mit einer klassischen Grundlage aus sautiertem Gemüse für einen vielschichtigen Geschmack. Das Karamellisieren der Bio-Tomatenpaste verleiht Ihrer Suppe eine wunderbare Tiefe.

### **Einfache Tomatensuppe: Portionen: 6-8**

#### **Zutaten:**

1 große Zwiebel, grob gehackt

3 große Karotten, geschält und grob gehackt

2 Selleriestangen, grob gehackt

70 ml natives Olivenöl extra, etwas mehr zum Anrichten

1 1/2 Esslöffel Salz

2 Esslöffel Bio-Tomatenpaste

2 X 400 g-Dosen mit geschälten Bio-Tomaten in Saft, nicht abgegossen

600 ml Wasser

1/2 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Prise Chiliflocken (optional)

Frisches Basilikum zum Anrichten (optional)

#### **Anleitung:**

1. In einer Küchenmaschine Zwiebeln, Karotten und Selleriestangen im Pulsbetrieb verarbeiten, bis eine grobe Paste entsteht.

2. Öl in einer großen Kasserolle bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Gemüsepaste und Salz dazugeben. Unter häufigem Umrühren anbraten, bis die Mischung goldbraun ist - ca. 10 Minuten.

3. Hitze auf mittlere Einstellung reduzieren. Bio-Tomatenpaste dazugeben und 2 Minuten lang umrühren.

4. Bio-Tomaten aus der Dose und Wasser einrühren. Aufkochen und 10 Minuten bzw. so lange kochen lassen, bis die Tomaten zerfallen.

5. Schwarzen Pfeffer, Zucker und Chiliflocken (sofern verwendet) hinzufügen und mit

einem Holzlöffel gut umrühren. Tomaten dabei zerdrücken. Weitere 20 Minuten kochen lassen und dabei weiter die ganzen Tomaten zerdrücken. Abschmecken.  
6. Tomatenmischung in einen Mixer geben und pürieren (oder in der Kasserolle mit einem Stabmixer verarbeiten).  
7. Nach Wunsch mit frischem Basilikum und einem Spritzer Olivenöl garnieren und servieren.


Enjoy. It's from Europe!

Mehr erfahren: <https://www.redgoldfromeurope.eu/>

Logo - [https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual\\_ORG.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual_ORG.jpg)

Logo - [https://mma.prnewswire.com/media/2186819/Footer\\_DE.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186819/Footer_DE.jpg)

## Sign up for Top Stories & curated News delivered to your inbox

Enter Your Email
Select Country 
<b>SUBMIT</b>

By signing up you agree to receive content from us.

Our newsletters contain tracking pixels to help us deliver unique content based on each subscriber's engagement and interests. For more information on how we will use your data to ensure we send you relevant content please visit our PRN Consumer Newsletter Privacy Notice. You can withdraw your consent at any time in the footer of every email you'll receive.

