

Tomatensuppe mit Schinken

Zutaten:

1 1/2 kg Tomaten
2 Zwiebeln
1 l Wasser
4 EL Olivenöl
100 g Schinken-Nuggets
5 EL rotes Pesto
2 Be. Dr. Oetker Crème légère (je 150 g)
etwas frisch gemahlener Pfeffer
etwas Salz
1 TL Zucker



etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

1. Vorbereiten: Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

2. Zubereiten: Tomatenviertel mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 10 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze kochen, dann durch ein grobes Sieb streichen und die Flüssigkeit auffangen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Schinkenwürfel zufügen und kurz mit dünsten.

3. Die aufgefangene Tomatenflüssigkeit zur Zwiebel-Schinkenmasse geben und erhitzen. Pesto und 1 Be. Crème légère unterrühren. Suppe mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren auf jede Portion etwas Crème légère geben.

Pro Portion / Stück: E: 8 g, F: 18 g, Kh: 15 g, kJ: 1.112, kcal: 266