

## Schnelle Tomatensuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g passierte Tomaten
- 400 g gestückelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 350 ml Milch
- 1 EL [Gemüsebrühpulver](#)
- Salz
- Pfeffer



**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 20 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in kleine Würfel.
2. Nimm dir einen Topf, gib etwas Olivenöl hinein und schwitze die Zwiebelwürfel darin glasig an. Gib den Knoblauch hinzu und dünste ihn ebenfalls kurz mit.
3. Gieße die passierten Tomaten sowie die gehackten Dosentomaten an und rühre alles kräftig um.
4. Gib die Milch und das Gemüsebrühpulver in den Topf. Streue etwas Oregano dazu und verrühre alles gut.
5. Lass deine Tomatensuppe auf kleiner Stufe für 10 Minuten köcheln.
6. Schmecke die Suppe am Ende mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker ab. Püriere sie fein cremig.

Serviere die Tomatensuppe mit Brot oder Baguette. Pur ist sie ideal als gesundes Low Carb Gericht. Ich mag sie gern mit frischem Basilikum.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

