

## Schnelle Kokos-Tomaten-Suppe mit Koriander

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



Minuten eine heiß-dampfende Suppe zusammengerührt - cremig, aromatisch und genauso schnell fertig, wie die gekaufte.

Rate mal, was meine Kolleginnen und ich am nächsten Tag im Büro als Mittagessen hatten - zum Supermarkt musste keiner mehr.

- 1 -

Korianderblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

- 2 -

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 2 Minuten glasig braten. Gestückelte Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

- 3 -

Koriander unter die Suppe mischen und mit einem Löffel Crème fraîche servieren.

### Zutaten für 2 Portionen

100 ml Gemüsebrühe  
250 g gestückelte Tomaten  
125 ml Kokosmilch  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Crème fraîche  
2 Stängel Koriander  
Salz, Pfeffer

**Besonderes Zubehör**  
Stabmixer

Ich kann die Uhr danach stellen. Pünktlich um halb eins meldet sich nicht nur mein Hunger zu Wort, sondern auch eine meiner Kolleginnen aus dem Team: "Was essen wir denn heute?" Der tägliche Gang zum Supermarkt - meistens schon eingeplant. Wonach ich oft greife? Zur Fertigsuppe. "Könnt ihr mich beim nächsten Mal abhalten, diese Tomatensuppe zu kaufen? Die schmeckt echt nicht gut!", jammere ich. Das muss doch besser gehen.

Also habe ich nach Feierabend selbst den Kochlöffel geschwungen. Gewappnet mit gestückelten Tomaten, Kokosmilch und Koriander hatte ich bereits nach 20