

## Tomaten-Paprika-Suppe mit Perlcouscous

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Tomaten  
1 rote Paprika  
50 g getrocknete Aprikosen  
8 Blätter frischer Estragon  
85 g Perlcouscous  
2 Ciabatta-Brötchen  
4 Esslöffel Crème fraîche  
2 Esslöffel Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe

Die Tomatensuppe hat ein kleines Update bekommen: mit frischer Paprika, süßen Aprikosen und feinem Knoblaucharoma. Und damit sie auch als Sattmacher glücklich macht, kommt sie mit einer kugelrunden Einlage aus israelischem Perlcouscous.

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Tomaten, Paprika und Aprikosen klein schneiden. Estragonblättchen fein hacken.

- 3 -

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie die Hälfte des Knoblauchs darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomaten, Paprika und Aprikosen dazugeben und 2 Minuten andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

In einem zweiten Topf ca. 200 ml Wasser zum Kochen bringen und den Perlcouscous darin aufquellen lassen. Nach 10 Minuten sollte er gar sein.

- 5 -

Ciabatta-Brötchen halbieren und die Hälften jeweils in drei Streifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brotstreifen darauf verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl und Knoblauch bestreichen. 6-8 Minuten im Ofen rösten.

- 6 -

Den Topf mit der Suppe vom Herd nehmen. 2 EL Crème fraîche dazugeben und die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kannst du noch etwas Wasser hinzugeben. Perlcouscous unter die Suppe rühren.

- 7 -

Suppe auf Tellern verteilen und mit der restlichen Crème fraîche und dem Estragon garnieren. Zusammen mit den Knoblauch-Grissini servieren.