

Sternsinger-Tomatencremesuppe

Entkräftete Sternsinger, denen ihre königlichen Kronen über die Köpfe rutschen? Das muss nicht (mehr) sein! Für Zwischendurch oder als Abschluß hat sich dieses Rezept seit Jahren bewährt, um alle Sternträger und Könige gut bei Kräften und auch bei Laune zu halten. Wahrhaft königlicher Genuß! Rezept für **4 Personen** (logisch: Stern, Caspar, Melchior und Balthasar).



... die Grundlage



commons.wikimedia.org

- 1 klein gewürfelte Zwiebeln langsam in
- 2 EL Olivenöl glasig werden lassen,
- 2 EL Tomatenmark dazu rühren,
- ½ l Rinderbrühe zugießen,
- 500 - 700g Tomaten (püriert oder stückig) zufügen, gut durchrühren und aufkochen.
- 1 durchgedrückte Knoblauchzehe (vorher etwas stehen lassen) zufügen.

... verfeinert mit



freshideen.com

- 2 TL Salz,
- reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer
- wer es scharf mag, etwas gemahlenen Chili oder Cayennepfeffer beifügen
- 1 EL Balsamico (ggf. Balsamico-Creme)
- 1 - 2 TL brauner Zucker oder Honig
- 1 - 2 TL Ahornsirup (probieren, ob´s euch schmeckt)
- 1 Schuss Noilly Prat (trockener Wermut - wer´s mag)
- 1 EL trockener Basilikum (besser 1 TL trockener +
- 1 EL frischer Basilikum, klein geschnitten)
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Oregano



Zum Schluss noch einen Schuss frische Sahne zugießen. Nochmals aufkochen lassen. Wer die Suppe nicht stückig mag, püriert sie schnell.

... und die Krönung

- 1 TL Creme fraîche in jedem Teller!

Dazu passt körniger Reis oder frisch aufgebackenes Fladenbrot.



*Elke Pawusch
und die Lemberger Sternsinger*