Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Tamatar Shorba (Tomaten Suppe)

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Tamatar Shorba (Tomaten Suppe)

4 mittelgroße Tomaten (gehackt)

1 Zwiebel (fein gehackt)

2 Teelöffel Ingwer Knoblauch Paste

1 grüne Chili (gehackt)

1 Esslöffel Lien Ying Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen

0.5 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Koriander gemahlen

1 Teelöffel Sabita Garam Masala Gewürzmischung

0.5 Teelöffel Paprikapulver

Salz

480 ml Gemüsebrühe

Frische Korianderblätter

Zitronensaft (optional)

Tamatar Shorba (Tomaten Suppe)

1.

Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und anbraten, bis sie zu sprudeln beginnen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und braten, bis sie goldbraun wird. Die Ingwer Knoblauch Paste und die grüne Chili hinzufügen und für eine weitere Minute braten.

Die gehackten Tomaten in den Topf geben und 4-5 min. kochen lassen, bis sie weich werden. Kurkuma, gemahlenen Koriander, Paprikapulver und Salz hinzufügen. Gut umrühren und 2-3 min. weiterkochen.

Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut vermischen. Die Suppe 10-15 min. köcheln lassen. Für eine glattere Textur kann die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem normalen Mixer püriert werden.

Garam Masala einrühren und 2 min. weiterkochen. Die Suppe mit frischen Korianderblättern garnieren. Optional einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Dazu passt Naan, Reis oder sie kann auch alleine genossen werden.