

Tomaten - Chilisuppe

Dieses Rezept Tomaten – Chilisuppe ist in der Zubereitung einfach und ergibt eine etwas scharfe, süßsaure Tomatensuppe mit Einlage.
Dazu zuerst die gut reifen Tomaten im Sommer enthüten, anschließend in grobe Stücke schneiden.
Im Winter ist es besser, wenn man dazu geschälte, oder in Stücke geschnittene Tomaten in Dosen verwendet.

Zutaten: für 8 Suppentassen

2 frische Chilischoten, 1 rot, 1 grün
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ein Stückchen frischen Ingwer (10 g)
1000 g frische reife Tomaten
oder 2 kleinere Dosen geschälte Tomaten
1,25 – 1,5 Liter Brühe (aus Fertigprodukt)
2 - 3 EL helle Sojasoße
5 – 6 EL Tomatenketchup
etwas Zucker nach Geschmack
oder 2 TL Essig, etwas Tomatenmark, Zucker
Zum Andicken der Suppe:
2 gehäufte TL Speisestärke (20 g)
etwas kaltes Wasser
Für die Suppeneinlage:
80 g Glasnudeln oder feine Suppennudeln
oder 80 g roher Basmatireis
oder übrig gebliebener Reis vom Vortag
nach Wunsch ein paar Tropfen reines Sesamöl
Schnittlauch zum Bestreuen



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles in kleine Würfel, Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.
Frische Chilischoten der Länge nach mit einem Messer halbieren, das innere Kerngehäuse und die inneren Häute mit einem Messer gut heraus streifen.
Anschließend in sehr schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten sanft anbraten
Die Tomatenstücke mit in den Topf geben und untermischen.
2 – 3 EL helle Sojasoße darüber geben und mit der Brühe ablöschen.
Die Tomaten – Chilischotensuppe einmal aufkochen, anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe, bei frischen Tomaten etwa 30 Minuten, bei Dosentomaten genügen 20 Minuten, kochen lassen.

In der Zwischenzeit entweder etwas Reis für die Suppeneinlage vorkochen, oder Glasnudeln für gut 15 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen.
Wenn die Tomatenstückchen weich genug sind, den Kochtopf zur Seite ziehen und die Tomatensuppe mit dem Stabmixer pürieren.
Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, zur Suppe in den Topf gießen, unter Rühren einmal gründlich aufkochen lassen, dadurch wird die Suppe noch zusätzlich etwas angedickt.
Glasnudeln etwas ausgedrückt, eventuell mit einer Schere in kürzere Stücke geschnitten, zur Suppe geben, noch ein paar Minuten mitkochen lassen.
Vor gekochten Reis oder Suppennudeln, nur noch in der Suppe erwärmen.
Die Tomaten – Chilisuppe nun nach eigenem Geschmack abwürzen.

Dazu zunächst Tomatenketchup, etwas Zucker, helle Sojasoße, Salz, nach Wunsch auch noch zusätzliches Wasser in die Suppe geben, oder ersatzweise die Suppe mit etwas Tomatenmark, Zucker und Essig würzen. Anschließend alles gut unterrühren und zuletzt noch einmal kurz aufkochen lassen und mit frischem Schnittlauch bestreut, heiß servieren

Tipp:

Sehr lecker schmeckt diese etwas scharfe Tomatensuppe, wenn man über die eingeschöpfte Suppe noch zusätzlich pro Suppentasse ein paar Tropfen „reines Sesamöl“ darüber träufelt. Dabei wirklich nur 3 – 4 Tropfen Sesamöl nehmen, da dieses Öl sehr intensiv im Geschmack ist.
Dieses Sesamöl wird in kleinen Flaschen von ca. 250 ml auch unter der Bezeichnung „**Sesamöl geröstet**“ verkauft.

Kalorienangaben

Eine Suppentasse Tomaten – Chilisuppe mit Glasnudeln hat ca. 100 kcal und ca. 2, 2 g Fett