


Ingrediënten

2 uien, gepeld en in 4 gesneden
2 el olijfolie
600 g verse tomaten, in 4 gesneden
1 tl suiker
1 el tijm
1/2 tl oregano
2 tl groentenbouillonpasta
250 g water
100 g tomatenpuree

Recept

Uien in de  ge 6 Sec op st 4 te hakken. Olie toevoegen en 5 min op varoma varoma en st 1 stoven. De tomaten, suiker, tijm en oregano toevoegen en alles 10 min op 90°C en lepelstand zonder maatbeker in het deksel koken. Water, tomatenpuree en bouillonpasta toevoegen en alles 4 min op 100°C op st 1 zonder maatbeker in het deksel koken. Dan 40 sec op st 9 of 10 pureren. De soep smaakt dezelfde dag heerlijk en de volgende nog beter....

Bron



erstelt: 04.09.2013
geändert: 15.08.2017



thermomix

[https://www.rezeptwelt.de/suppen-rezepte/kalorienarme-
aber-super-leckere-tomatensuppe/yjj3rym4-bc0fb-752809-
cfcd2-5p29javx](https://www.rezeptwelt.de/suppen-rezepte/kalorienarme-aber-super-leckere-tomatensuppe/yjj3rym4-bc0fb-752809-cfcd2-5p29javx)



Vertaling en recept dankzij : Linda Trouillard

<https://www.facebook.com/groups/107010269364271/files/>

Info Martine Lycke 15/08/2017

1	Grote Ui	6 seconden - Stand 4
2 el	Olijfolie	5 minuten - Varoma - Stand 1
600 g	Tomaten	10 minuten - 90°C - Lepelstand
1tl	Suiker	Zonder maatbeker !
¼ tl	Tijmpoeder	
½ tl	Oregano	
250 g	Water	4 minuten - 100°C - Stand 1
1	Klein doosje dubbel geconcentreerde tomatenpuree 70g	Zonder maatbeker !
3 kl	Groentepoeder	
		40 seconden - stand 10 pureren

Fotos



Originele recept

THERMOMIX® REZEPT

KALORIENARME ABER SUPER LECKERE TOMATENSUPPE



erstellt: 04.09.2013

geändert: 15.08.2017

ZUTATEN

 6 Portion/en

Für die Suppe


- 2 Zwiebeln, geviertelt
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Tomaten, frische, geviertelt
- 1 TL Zucker
- 1 EL Thymian
- 1/2 TL Oregano
- 2 Teelöffel Gemüsebrühpaste
- 250 g Wasser
- 100 g Tomatenmark

ZU EINKAUFSLISTE
HINZUFÜGEN >

ZUBEREITUNG

Zwiebel in den Mixtopf  und 6 Sec/Stufe 4 zerkleinern, Öl zufügen und 5 Min Varomastufe dünsten.

In dieser Zeit Tomaten waschen und vierteln.

Nun die Tomaten, Zucker und Thymian und Oregano hinzufügen und alles für 10 Minuten bei 90° ohne Messbecher auf  einkochen.

Wasser, Tomatenmark und Brühpaste hinzufügen und alles 4 Min. bei 100° Stufe 1 mit Messbecher aufkochen. Dann ca. 40 Sec/Stufe 9-10 pürieren.

Suppe schmeckt schon am selben Tag herrlich aber am nächsten Tag noch viiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii besser ;) . Wir essen dazu frisches Thermibaguette ... ;)

Hilfsmittel, die du benötigst



Spatel



Messbecher



25min

Zubereitung 25min
Backen/Kochen



Einfach

Zubereitung



Rezept erstellt für
TM31