

# Tomaten-Paprika-Suppe mit Parmesanchips



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Suppe

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprika, rot
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 800 g Dosentomaten, geschält
- 1-2 Lorbeerblätter
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Zucker nach Belieben

Für die Parmesanchips

- 80 g Parmesan

Ausserdem

- 2 Stiele Oregano
- 80 g Crème fraîche

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 81 kcal
- 3 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 45 Minuten**

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Paprikapulver dazugeben und ca. 1 Minute mit anschwitzen.
5. Dosentomaten und Lorbeerblätter dazugeben. Die Suppe aufkochen lassen und mindestens 30 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen.
6. Für die Parmesanchips Parmesan fein reiben, auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen, auskühlen lassen. Anschließend Chips in Stücke brechen.
7. Oregano waschen, trocknen, von den Stängeln zupfen und grob hacken.
8. Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer sowie ggf. Zucker abschmecken.
9. Zum Anrichten die Suppe in tiefe Teller geben. Mit Crème fraîche, Parmesanchips und Oregano garnieren.



## REISER RÄT

Für einen besonderen Geschmack können Sie in einem Topf 50 g Zucker karamellisieren lassen und mit 75 ml dunklem Balsamico-Essig ablöschen. Auf kleiner Stufe dickflüssig einkochen lassen und die Suppe zusätzlich damit garnieren.

