



Taufkirchener Schloss Menü

Tomatensuppe mit Orangen und Ingwer (4 Personen)

2 kleine Zwiebeln
250 Gramm Cocktailtomaten
100 Gramm Möhren
100 Gramm Sellerie
100 Gramm Lauch
400 ml Tomatensaft
300 ml Orangensaft
1 kleines Stück frischen Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Bio Orange
Petersilie
wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 4 Teelöffel Joghurt Natur



- Zwiebeln pellen und ganz fein würfeln
- Möhren schälen und ganz fein würfeln
- Sellerie waschen, schälen und ganz fein würfeln
- Lauch waschen und fein würfeln
- Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln
- Ingwer schälen und klein schneiden
- 1 Orange schälen und fein würfeln
- 1 Orange waschen und etwas Schale mit der feinen Raspel abreiben, dann ebenfalls schälen und würfeln
- Knoblauchzehen pellen und fein schneiden
- Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken

In einem Topf die Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen. Kleingeschnittene Möhren, Sellerie, Lauch dazu und weiter anschwitzen. Nun die Tomaten, Orangen, Knoblauch und Ingwer dazu geben, kurz mitschwitzen lassen und mit dem Orangen- und Tomatensaft ablöschen. Einen Moment kochen lassen. Dann mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, eventuell noch mit etwas Zucker. In einem Glas oder einer Suppentasse anrichten. 1 Teelöffel Joghurt darauf und mit etwas gehackter Petersilie und Orangenabrieb garnieren.