

Schnelle Tomatensuppe mit Knuspermumien zu Halloween



Serviervorschlag | Foto Credit:
freepik.com@yuliyafurman

Zutaten für etwa 2 Portionen

Zutaten Knuspermumien:

- 2 bis 3 Toastscheiben, z.B. Vollkorntoast
- Ausstechform Männchen oder einen andere Halloween-Ausstechformen

Zutaten Tomatensuppe mit Spinnennetz:

- 400 g passierte Tomaten
- 1 kleinere Zwiebel
- 180 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Dattelsirup | alternativ: 1/2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Speiseöl, z.B. Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Hafer Cuisine | alternativ: Reis Cuisine, Soja Cuisine oder ähnliches
- optional: 1 Knoblauchzehe

Abkürzungen: g = Gramm | EL = Esslöffel | ml = Milliliter

Zubereitung

Tomatensuppe mit Spinnennetz:

1. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Optional die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze für etwa 6 Minuten andünsten. Den geriebenen Knoblauch hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitdünsten.

2. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Dattelsirup sowie den Zwiebel-Knoblauch-Mix in einen Topf geben und einmal aufkochen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze, mit geschlossenem Deckel, für etwa 8 bis 12 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Tomatensuppe mit einem Pürierstab bzw. Stabmixer fein pürieren.

3. Die schnelle Tomatensuppe auf tiefen Tellern oder in Schälchen abfüllen. Die Hafer Cuisine als Spinnennetz auf die jeweiligen Portionen gießen. Hier können ein Löffel und/ oder ein Holzstäb sehr hilfreich sein.

Knuspermumien zubereiten:

1. Die Toastbrotsscheiben im Toaster oder im Backofen knusprig und braun rösten. Mumien aus den Toastscheiben ausstechen und zur schnellen Tomatensuppe dazu servieren. Happy Halloween!

Schnelle Tomatensuppe mit Knuspermumien zu Halloween

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Die schnelle Tomatensuppe ist im Kühlschrank etwa 3 bis 5 Tage haltbar.
- Bis auf das Spinnennetzmuster kann die Tomatensuppe auch schon 1 bis 2 Tage im Voraus zubereitet werden.