

TOMATENSUPPE À LA NUDELN MIT TOMATENSAUCE

TOMATENSUPPE À LA NUDELN MIT TOMATENSAUCE

Ich habe es ja bei der Schummelpasta schon erwähnt, Tomatensauce steht hier gerade ganz hoch im Kurs. Das geht so weit, dass ich den kleinen Mann morgens wecke, er mich anstrahlt und „Matensauce“ ruft. Ja, eindeutig mein Kind. Aber so sehr ich auch darauf achte viel Gemüse in die Sauce zu bringen - Nudeln mit Tomatensauce kann ich nicht ständig essen, sonst sind die verlorenen 19kg ganz schnell wieder auf der Hüfte. Also habe ich hier ein bisschen an den Verhältnissen gearbeitet und eine super leckere und leichte Tomaten-Blumenkohlsuppe mit Dinkelbuchstabennudeln gezaubert. Quasi eine Tomatensuppe à la Nudeln mit Tomatensauce. Die ist hier ganz wunderbar angekommen und mit dem kleinen Rest den ich übrig hatte gab es am nächsten Tag (ratet mal) genau, Nudeln mit Tomatensauce. Eine schöne und unkomplizierte Suppe die nicht nur den kleinen Essern schmeckt!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 2 HUNGRIGE PERSONEN:

400g Pizzatomaten

1/3 Blumenkohl

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 TL getrockneter Oregano

1 Limette

30g Buchstabennudeln

ZUBEREITUNG:

Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den klein gezupften Blumenkohl darin anschwitzen. Alles mit 300ml Wasser ablöschen, etwas slazen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten dazu geben, alles kurz aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Suppe mit Pfeffer und Salz würzen und die Suppennudeln hinein geben. Noch 3-4 Minuten gar kochen und die Suppe dann mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Schnell und unkompliziert – oder habe ich zuviel versprochen?

