

# TOMATENSUPPE MIT MUSCHELN UND GARNELEN

## TOMATENSUPPE MIT MUSCHELN UND GARNELEN

Diese Tomatensuppe mit Muscheln und Garnelen ist schon ewig auf dem Blog und hat sich im Laufe der Zeit immer weiter entwickelt. Dabei ist nicht nur das Foto aufgehübscht worden, sondern die Suppe wurde allgemein frischer und schmackhafter. Im Original habe ich (wie man dem Titel ja entnehmen kann) nur Muscheln und Garnelen verwendet, mittlerweile nehme ich gerne einen bunten Frutti di Mare Mix mit Tintenfischringen. Aber das bleibt natürlich voll und ganz eurem persönlichen Geschmack überlassen, ihr könnt zum Beispiel auch nur Muscheln oder Garnelen verwenden. Ich werde euch außerdem unten sowohl die Variante für eine im Ofen gebackene Tomatensuppe aufschreiben, aber auch für die schnelle Variante mit Dosentomaten. Schmecken tut beides, aber die „gebackene Suppe“ wird bei mir immer der Favorit bleiben. So oder so ein leckeres Süppchen das sowohl im Sommer als auch an kalten Tagen schmeckt. Als Beilage kann man natürlich Baguette anbieten, muss man aber nicht.



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Frutti di Mare (Tiefgekühlt) oder z.B. 150g Miesmuscheln ohne Schale + 150g große Garnelen

1/2 Bund frische Petersilie

2 kleine Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

1 Prise Paprikapulver, scharf

1/2 Zitrone

Für die Variante mit frischen Tomaten:

1kg große Tomaten

2-3 TL Olivenöl

ca. 1/2 Tasse Wasser

Für die Variante mit Dosentomaten:

800g Dosentomaten

2 Tassen Wasser

2-3 TL Olivenöl

Optional:

als Beilage Baguette

pro Portion 1 Löffel Crème fraîche

ZUBEREITUNG:

Für die Ofentomaten:

Wenn frische Tomaten verwendet werden geht es hier los. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Die Zwiebeln schälen und vierteln, den Knoblauch schälen. Beides zu den Tomaten geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ganze für ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

Die gebackenen Tomaten aus dem Ofen holen, mit einem Löffel umdrehen und 5 Minuten ruhen lassen. Dann die Haut abziehen und die Tomaten samt Flüssigkeit, Zwiebeln und Knoblauch in einen ausreichend großen Topf geben.

### Für die Dosentomaten:

Für alle die keine frischen Tomaten verwenden geht es jetzt los. Die Zwiebel und den Knoblauch grob kleinschneiden. Keine Angst - die Suppe wird später mit dem Pürierstab gemixt und es bleiben keine großen Stücken übrig. Zwiebeln und Knoblauch mit einem kleinen Schluck Olivenöl in einem ausreichend großen Topf kurz etwas anschwitzen. Dann mit den Dosentomaten und etwas Wasser ablöschen. Mit Pfeffer und Salz würzen und einige Minuten köcheln lassen.

### So geht es für beide Varianten weiter:

Die Tomaten samt Zwiebeln und Knoblauch mit dem Stabmixer\* zu einer feinen Suppe verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben um die gewünschte Konsistenz zu bekommen. Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und dem frisch gepressten Zitronensaft abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und kurz beiseite stellen.

Die aufgetauten Muscheln und Garnelen in den Topf geben und bei geringer bis mittlerer Hitze maximal 4-5 Minuten sanft köcheln lassen. Wenn es zu heiß ist werden sowohl die Garnelen als auch die Muscheln und die Tintenfischringe schnell zäh, beziehungsweise gummiartig!

Die fein gehackte Petersilie einrühren, ein paar Blättchen zum Garnieren beiseite stellen.

Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, in der Mitte kann man nach Lust und Laune einen Klecks Crème fraîche platzieren, und noch etwas Petersilie darüber geben. Falls Baguette als Beilage angeboten wird, dann natürlich auch das Baguette aufschneiden und mit auf den Tisch stellen.



Fertig ist eure Tomatensuppe mit Muscheln und Garnelen!



© katha-kocht!