



# Tomaten-Mango-Suppe mit Knusperschinken

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, gehackt	1275 g
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Salz	
Pfeffer, bunt	
Rohrzucker	1 TL
Schwarzwälder Schinken	100 g
Butter	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen. Ein Drittel klein würfeln, den Rest in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Einen Topf mit Öl auf höchster Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Brühe und grob gewürfelte Mango hinzugeben. Tomaten-Mango-Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Suppe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
3. Schinken-Scheiben würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Schinkenwürfel ca. 2 Min. knusprig braten. Tomaten-Mango-Suppe fein pürieren, abschmecken, in Suppenschüsseln anrichten und mit Mangowürfeln und Knusperschinken servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal		
Kohlenhydrate	51 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	14 g	Fette	11 g