

## Tomaten-Mango-Suppe mit Knusperschinken

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min

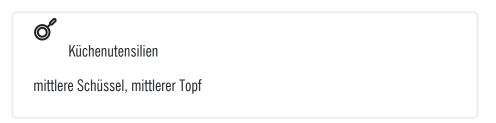




## Zutaten

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	
Brauner Zucker	1 TL
Schwarzwälder Schinken	100 g
Butter	1 EL

## Zubereitung



- 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.
- Schinken-Scheiben würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Schinkenwürfel ca.
  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
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g