



Tomatensuppe mit Avocado und Nacho-Topping



Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 9 Portionen

Strauchtomaten	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	750 ml
Salz	
Pfeffer, bunt	
Kreuzkümmel	
Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Nachos	80 g
Emmentaler am Stück	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen, Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 2 Min. dünsten. Tomaten zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Min. garen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Backofen auf 180 °C (Oberhitze) vorheizen. Inzwischen Avocados schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Limette halbieren und auspressen. In einer Schüssel Avocado, Frischkäse und Limettensaft zerstampfen und verrühren.
4. Käse fein reiben. Avocadocreme unter die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmte Suppentassen geben. Nachos darauf verteilen, mit geraspelttem Emmentaler bestreuen und im Backofen ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Avocado zugefügt wurde, darf die Suppe nicht mehr kochen, weil sie sonst bitter werden kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g