

Tomaten-Reis-Suppe mit Mandelmus-Dip

gelingt leicht

Für 4 Portionen

Suppe: 100 g Basmatireis ♦ Salz ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 1 l Gemüsebrühe ♦ 1 TL Zucker ♦ 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) ♦ schwarzer Pfeffer ♦
Dip: 3 EL weißes Mandelmus (s. Tipp) ♦ 75 g Sahne (alternativ: pflanzliche Sahne) ♦ 1 TL Zitronensaft ♦ **Außerdem:** ½ Bund Basilikum ♦ **Auf Wunsch:** 1 Msp. gemahlener Safran

1. Für die Suppe Reis in feinem Sieb waschen, ca. 20 Minuten in reichlich Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Gemüsebrühe und Zucker zugeben und 5 Minuten kochen lassen.
2. Tomaten zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Tomatenstücke mit Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Reis abgießen, in Sieb abtropfen lassen und zur Tomaten-



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und auf Wunsch mit Safran würzen. Suppe bei niedriger Hitze warm halten.

3. Für den Dip Mandelmus mit Sahne cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Suppe auf tiefe Teller verteilen, spiralförmig mit Dip garnieren und mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 402 kcal, 1680 kJ, 7 g EW, 30 g KH, 28 g F, 3 BE

AUCH LECKER: Sie können auch das dunkle Mandelmus verwenden. Die Suppe schmeckt dadurch etwas kräftiger.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

