



MEIN GENUSS



Vegane Tomatencreme-Suppe mit Fenchel



It's a match!

Paprika Smoked verleiht jedem veganen Gericht ein unvergleichliches Aroma!

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Die Zwiebeln und den Fenchel in Scheiben schneiden. Das **Olivenöl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Fenchel dazugeben. Alles zusammen für etwa 2 Minuten anschwitzen.
- 2 Nun den Cayenne Pfeffer, den Oregano und das Gewürz **Smoked Paprika** hinzufügen. Für etwa 5 Minuten erhitzen, bis das Gemüse weich ist. Dabei das Umrühren nicht vergessen.
- 3 Die Tomaten in den Topf hinzugeben und mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken. Falls nötig, 1 Glas Wasser hinzufügen. Weitere 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 4 Mit einem Rührstab direkt im Topf vorsichtig cremig pürieren. Alternativ die Suppe nach dem Abkühlen in einen Mixer umfüllen und darin bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Vor dem Servieren kann die Suppe mit veganer Schlagcreme oder Hafermilch und etwas schwarzem oder weißem Pfeffer als Topping verfeinert werden.

Zutaten

400 g geschälte oder gehackte Tomaten
2 Zwiebeln, mittelgroß
1 Fenchelknolle, mittelgroß
2 TL Smoked Paprika
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Zucker
0.5 TL Cayenne Pfeffer
Schwarzer Pfeffer
Salz
2 EL natives Olivenöl
Hafermilch oder vegane Schlagcreme

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 01.07.2026.