



Vegane Tomatensuppe mit Roggen-Thymian-Krustini

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten (2 Portionen)

Zutaten für die Tomatensuppe

- Neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie
- 500 g frische Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 halbes Bund Basilikum
- Ein paar Zweige Thymian, Oregano und Rosmarin oder gerebelte "Kräuter der Provence"
- 1 Lorbeerblatt
- Rotwein zum Ablöschen (kann durch Brühe oder Wasser ersetzt werden)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Feines, fruchtiges Olivenöl zum Beträufeln
- Einige kleinere Basilikumblätter zur Deko

Für die Roggenkrustinis

- Ein "Roggentoastie" bzw. 2 Scheiben Roggenbrot
- 30 g Margarine
- Zwei Zweige Thymian

Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie von der Rinde befreien und ebenfalls würfeln. Die Tomaten grob vierteln oder achteln. Einen halben Liter klare Gemüsebrühe bereit stellen. Die frischen Kräuter-Blättchen bzw. -nadeln von den harten Stängeln streifen und etwas klein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen darin glasig werden lassen. Sellerie- und Tomatenstücke hinzugeben und das Ganze etwa 3-4 Minuten anbraten lassen. Einen EL Agavendicksaft sowie 2 große EL Tomatenmark hinzu geben und die Zutaten darin zwei weitere Minuten karamellisieren lassen. Mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen. Wer an dieser Stelle keinen Wein zur Hand hat oder verwenden möchte, löst die Zutaten einfach gleich mit der Gemüsebrühe ab.
3. Die angebratenen Zutaten mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, ein Mal aufkochen und frische Kräuter nach Belieben hinzufügen. Ich nehme hierfür ein Lorbeerblatt, etwas frischen Rosmarin, viel Thymian und Oregano. Die Basilikumblätter geben ich erst etwas später dazu. Dann die Suppe leicht salzen (da die Brühe ja meist schon salzig ist) und gut pfeffern. Alles auf mittlerer Stufe 10-15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit noch die frischen Basilikumblätter in den Topf geben, damit das Basilikum-Aroma noch gut in die Suppe zieht.
4. Während die Suppe köchelt, können die Roggen-Thymian-Krustinies zubereitet werden. Dafür zwei Scheiben Roggenbrot oder ein so genanntes "Roggentoastie" (rundes, flaches und zum toasten vorgesehene Roggenvollkorn-Brötchen) in kleine Würfel schneiden. Die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen, Thymianblättchen hinzu geben und die Roggenbrotwürfel darin knusprig braten.
5. Tipp: Damit die Roggenkrustinies möglichst kross werden, die angebratenen Würfel direkt im Anschluss auf Küchenkrepp abtropfen lassen und überschüssiges Fett so weit wie möglich abtupfen.
6. Suppe mit einem Schneidstab pürieren und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch etwa Agavendicksaft und Kräutern abschmecken. Suppe bei Bedarf vor dem Servieren nochmals kurz erhitzen. Viele mögen die Suppe auch ein wenig aufgeschäumt. Dafür nochmals kurz den Schneidstab durchziehen.
7. Die Tomatensuppe mit den Thymian-Krustinies toppen, mit hochwertigem Olivenöl beträufeln und mit ein paar Basilikumblättchen garniert servieren. Die

restlichen Krustinies extra dazu reichen.

Zu dieser Suppe passt ein schöner, trockener roter Landwein.