

# apoday® Rezepte



## Schnelle Tomatensuppe mit Reis

40 g Reis (am besten Schnellkoch-Reis)  
1 kleine Zwiebel  
50 g Frühlingszwiebeln  
1 EL Olivenöl  
375 ml Tomatensaft  
1 TL gekörnte Brühe  
1 TL Speisestärke  
Pfeffer  
Salz  
Petersilie

Den Schnellkoch-Reis nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Beides in einem Topf in heißem Olivenöl anschwitzen. Tomatensaft und gekörnte Brühe zugeben. Die Suppe aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren, die Suppe damit binden und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Reis zugeben, 1 Minute mit erhitzen. Die Tomatensuppe mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

328 kcal (1373 kJ), 7,9 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 47,8 g Kohlenhydrate