


## Tomaten-Kokosschaumsüppchen

**Zutaten: für 4 Personen im Menü oder 2 Portionen als Hauptmahlzeit**

-  600 g frische, vollreife Tomaten
-  1 Karotte
-  2 Stangen Sellerie
-  2 Lorbeerblätter
-  2 cm frischer Ingwer
-  2 cm Zimtstange
-  1 TL Fenchelsamen
-  1 Msp. Asafoetida (Hing)
-  ¼ TL Piment
-  ¼ TL gemahlener Kardamom
-  1 EL Zucker oder Honig
-  Salz, Pfeffer
-  1 EL Kokosöl
-  500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
-  250 ml Kokosmilch
-  frisches Basilikum

### **Zubereitung:**

Tomaten, Karotten und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein hacken. Kokosöl erhitzen. Karottenstücke, Stangenselleriewürfel, Ingwer und Gewürze (zuerst die ganzen Gewürze dazugeben, die gemahlene Gewürze etwas später), alles glasig dünsten. Die Tomatenstücke hinzufügen, mit Wasser aufgießen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Nun Lorbeerblätter und Zimtstange aus dem Topf holen und die Suppe fein pürieren. Kokosmilch unterrühren und noch einmal aufkochen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und mit frischem Basilikum bestreuen.