



Pikante Sangrita Tomatensuppe mit veganer Bratwurst

Zubereitung

1. Aprikosen würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprika fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Passierte Tomaten, Orangensaft, Brühe, Sangrita, Koriander, Chiligewürz, Oregano und 60 g der Aprikosen zugeben.
2. Alle Zutaten bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Suppe pürieren, mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Bratwürste auf dem Grill oder in der Grillpfanne goldbraun grillen.
4. Suppe auf Teller oder Schüsseln verteilen. Restliche Aprikosenwürfel auf die Suppe streuen. Jeweils einen kleinen Klecks vegane Schmand-Alternative auf die Suppe geben und verrühren. Suppe mit den Bratwürsten servieren.

Tipp

Für eine echte „Bloody Mary Suppe“ zusätzlich mit 2 TL Wodka würzen.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 75 g getrocknete Aprikosen
- 30 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe rote Paprikaschote, á 125 g
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml passierte Tomaten
- 50 ml Orangensaft
- 125 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Flasche Sangrita (oder ähnliche Produkte), 250 ml
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Chiligewürzpulver
- ¼ TL getrockneter Oregano
- 1 Packung Vegane Mühlen Bratwurst
- Tabasco nach Geschmack
- Salz, Pfeffer
- 1 EL vegane Schmand-Alternative

Nährwerte pro Portion

1.910 kJ (456 kcal)
8 g Eiweiß
20 g Fett
39 g Kohlenhydrate