



Gesamt: 40min
Zubereitung: 10min



2 Portion/en



einfach

HILFSMITTEL, DIE DU BENÖTIGST:

Spatel

Zutaten

Auberginensuppe mit Paprika - LOW CARB -

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 mittelgroße rote
Paprikaschote
- 1 große Aubergine
- 3 Stiele frischen Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 100 g Feta
oder Schmand nach
Geschmack
- 2 TL Tomatenmark
- 1/2 l Wasser

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in den  "Mixtopf geschlossen" und **6 sek./Stufe 5** zerkleinern.

Olivenöl und Thymian zugeben und **2min/Varoma/Stufe 1** dünsten. Paprika und Aubergine in Stücken dazugeben, erneut

2min.30sek./Varoma/Stufe 1 dünsten, dann mit Wasser auffüllen, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazu und **23 min./100 Grad/Stufe 1** kochen.

Zuletzt 15-20sek./Stufe 9 pürieren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Schalen anrichten und zerbröselten Feta oder Schmand dazugeben.

Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix®-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix® getestet. Vorwerk Thermomix® übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen. Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.

Autor: [Daggi007](#) Quelle: <http://www.rezeptwelt.de>