
Mediterrane Roasted Pepper and Tomato Soup mit Cucumber Mint Yogurt

Eine lebendige, blutzuckerfreundliche Suppe mit ballaststoffreichen Gemüsesorten und erfrischendem Joghurt. Genießen Sie sie heiß oder gekühlt für stabile Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 4

GL 5.5 / GI 25

Zutaten

plus extra for drizzling natives Olivenöl extra

Gemüsezwiebeln, fein geschnitten

Karotte, fein gehackt

rote Paprika, grob gehackt

Knoblauchzehen, dünn geschnitten

frische rote Chilischote, geschnitten

gehackte Tomaten aus der Dose

natriumarme Gemüsebrühe

einfacher Griechischer Joghurt

Gurke, halbiert und entkernt

frische Minzblätter, gehackt

Anleitung

Step 1

Das Olivenöl in einem großen Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze erhitzen. Die geschnittenen Zwiebeln, gehackte Karotte und rote Paprika in den Topf geben. 15 Minuten sanft kochen, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich wird und leicht karamellisiert.

Step 2

Den geschnittenen Knoblauch und die Chilischote zum weichen Gemüse hinzufügen. Weitere 2-3 Minuten kochen, bis es duftet, häufig umrühren, um zu verhindern, dass der Knoblauch verbrennt.

Step 3

Die gehackten Tomaten aus der Dose und 800 ml der Gemüsebrühe eingießen. Gut umrühren, um alle Zutaten zu kombinieren. Die Mischung zum sanften Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis alle Gemüsesorten vollständig zart sind.

Step 4

Während die Suppe köchelt, die Gurken-Joghurt-Creme vorbereiten. Die Gurkenhälfte grob reiben, dann fest in einem sauberen Küchentuch auspressen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. In einer kleinen Schüssel die ausgepresste Gurke mit Griechischem Joghurt und gehackter Minze vermischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen, dann bis zum Servieren kühlen.

Step 5

Sobald das Gemüse vollständig zart ist, die Suppe vom Herd nehmen. Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, bis sie völlig glatt und samig ist. Wenn die Konsistenz zu dick ist, die restlichen 100 ml Brühe schrittweise hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen.

Step 6

Die pürierte Suppe bei mittlerer bis niedriger Hitze zurück in den Topf geben und 2-3 Minuten durchwärmen. Abschmecken und die Würzung mit Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Bedarf anpassen.

Step 7

Die heiße Suppe in vier Servierschüsseln portionieren. Jede Portion mit einem großzügigen Klecks der Gurken-Minz-Joghurt-Creme toppen und mit einem Spritzer natives Olivenöl extra abschließen. Für Blutzuckerkontrolle zuerst die Joghurt-Creme essen, dann die Suppe langsam genießen. Dies kann auch gekühlt als Gazpacho-ähnliches Gericht serviert werden.