

## ZUTATEN

### TOMATENSUPPE

1 x frisches Suppengrün  
(Petersilie, Karotten, Lauch,  
Sellerieknolle)  
400g Suppenfleisch am Knochen  
1,5 - 2 Liter Wasser  
400g gehackte Dosentomaten  
1 Liter passierte Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
1 EL Instant Rinder-/ oder  
Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

### ERGÄNZUNG NACH BELIEBEN

(vegetarische) Würstchen  
Suppenfleisch  
(Vollkorn) Nudeln oder Reis

## TOMATENSUPPE FÜR DIE AUFBAUTAGE

1. Karotten und Sellerie schälen und in dünne Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und Blätter vom Stiel abzupfen. Zugeschnittenes Gemüse zusammen mit Suppenfleisch in einen großen Kochtopf geben, kurz vermischen und mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze mindestens 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Je länger alles kocht, desto intensiver wird die Suppe am Ende schmecken.

2. Nach der Kochzeit Suppenfleisch aus dem Topf nehmen und klein schneiden. In einer abgedeckten Schüssel für Tag 3 bzw. 4 nach dem Fastenbrechen aufbewahren und erst dann wieder zur Suppe geben und verzehren.

3. Gehackte Dosentomaten, passierte Tomaten, sowie Tomatenmark und Brühe zur Suppe geben, alles gut verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Abschmecken mit etwas Salz und Pfeffer und heiß servieren.

4. Ab Tag 3 - 4 nach dem Fastenbrechen kann geschaut werden, wie der Magen auf weitere Zutaten wie (vegetarische) Würstchen, Suppenfleisch oder Nudeln bzw. Reis reagiert. Hierbei besonders langsam und achtsam essen, ggf. Pausen machen und das eigene Körpergefühl beobachten. Lasst euch vom eigenen Empfinden leiten.

Tipp: Die Suppe kann auch wunderbar eingefroren werden und nach Belieben auch schon vor der eigentlichen Fastenzeit vorbereitet werden. Je nach eigenem Wunsch und Gefühl.

REZEPT FÜR: 6 PORTIONEN  
DAUER: STUNDE 30 MINUTEN  
ARBEITSZEIT: 0 STD 15 MIN | KOCHZEIT: 1 STD 15 MIN

