

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
235 kcal

KOHLENHYDRATE
18,2 g

FETT
11,1 g

EIWEISS
15,3 g

BALLASTSTOFFE
12,1 g

Grüne Zündersuppe

Zubereitung (25 Min.)

1. Das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebel schälen und hacken.
2. Lauch, Fenchel und Zucchini in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Fenchel und Lauch zugeben, mit der Brühe auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Zucchinischeiben dazu geben und nach weiteren 5 Minuten die Brokkoliröschen in die Suppe geben und so lange köcheln bis alles Gemüse gar ist.
5. Mit Curry und Pfeffer kräftig würzen, bei Bedarf Gemüsebrühgewürz und Salz zugeben.

Zutaten

1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 EL Olivenöl
1 Fenchel, klein (ca. 150 g)
1 Zucchini, klein (ca. 125 g)
1/2 Brokkoli (ca. 180 g)
1 Stange Lauch, klein (ca. 75 g)
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Currysauce
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühgewürz