

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
291 kcal

KOHLENHYDRATE
31,5 g

FETT
13,3 g

EIWEISS
9,7 g

BALLASTSTOFFE
10,9 g

Rote Zündersuppe

Zubereitung (20 Min.)

1. Zwiebel schälen und fein hacken, Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Paprika im Olivenöl anbraten, mit den Tomaten und der Brühe ablöschen und köcheln lassen bis die Paprikastücke gar sind.
3. Mit Gemüsebrühgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garniert servieren.
4. Nach Belieben noch mit einem Klecks saurer Sahne garnieren.

Zutaten

- 1 Zwiebel (ca. 90 g)
- 1 Paprika, orange (ca. 155 g)
- 1 EL Olivenöl
- 450 g stückige Tomaten, Konserve
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühgewürz
- Basilikum, frisch
- 1 TL Saure Sahne 10 % Fett, nach Belieben

Tipp! Schmeckt auch kalt sehr gut.
