

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
291 kcal

KOHLLENHYDRATE
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.

Tipp! Schmeckt auch kalt sehr gut.

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