

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
306 kcal

KOHLENHYDRATE
26,7 g

FETT
12,3 g

EIWEISS
19,8 g

BALLASTSTOFFE
18,6 g

Mittagessen

Zünder-Gemüsesuppe

Zubereitung (40 Min.)

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, das restliche Gemüse ebenfalls waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und mit den Pilzen grob würfeln.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel andünsten, das Gemüse dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Suppe zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und zerteilen. Nach ca. 20 Minuten zusammen mit den Kräutern zur Suppe geben. Salz, Pfeffer und Paprika zugeben.
4. Als Geschmacksverstärker nach Belieben etwas Parmesan über die Suppe streuen.

Zutaten

200 g Blumenkohl
150 g Kohlrabi
1 Stange Sellerie (ca. 125 g)
1 Zucchini, klein (ca. 125 g)
2 Tomaten (ca. 220 g)
3 Champignons
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1/2 Pack frische Kräuter, TK
Paprikapulver
etwas Parmesan 30 % Fett,
nach Belieben
Salz
Pfeffer