

Gemüse-Suppe

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 3 bis 4
Proteingehalt: 9 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Kartoffeln (geschält)
- ✓ 3 Karotten (geschält)
- ✓ 1 Handvoll Champignons
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ 1 Zwiebel

- ✓ 3 bis 5 EL Suppengewürz
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ 800 ml Wasser
- ✓ Topf + Schäler

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Zucchini und Champignons waschen und ebenso in Stücke schneiden
3. Das geschnittene Gemüse in einem Topf mit ausreichend Wasser geben
4. Die Suppenmischung auf höchster Herdstufe zum Kochen bringen
5. Die gesamte Masse mit Suppengewürz, Salz, Pfeffer, Kräuter abschmecken
6. Heiß servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Bringe das Wasser mit geschlossenem Deckel zum Kochen und spare Energie
- Du kannst auch - später im Teller - die Suppe noch nachwürzen
- Experimentiere mit anderem Gemüse oder mit selbstgemachtem Suppengewürz

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

