

**6.** Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**TIPP**

Statt Sahne Kokosmilch verwenden.





# GEMÜSESUPPE

## **PRO PORTION:**

E: 8 g, F: 8 g, Kh: 18 g,  
kcal: 183

 Vegetarisch

 Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Garzeit: etwa 20 Minuten

## **FÜR 4 PORTIONEN**

1 mittelgroße Möhre  
1 Zucchini  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Speiseöl  
3  $\frac{1}{3}$  Tassen Wasser (etwa 500 ml, Tasseninhalt je 150 ml)  
etwa 4 TL Gemüsepaste (von Seite 128) oder Gemüsebrühenpulver  
400 g geschälte Tomaten mit Saft (aus der Dose)  
evtl. 3–4 Stängel Kräuter, z. B. Oregano, Basilikum, Thymian  
250 g abgetropfte weiße Bohnen (aus der Dose)  
Salz  
gem. Pfeffer

**1.** Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in feine Scheiben schneiden.

**2.** Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

**3.** Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz andünsten. Möhren- und Paprikawürfel sowie Zucchinischeiben hinzugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten mitdünsten.

**4.** Wasser, Gemüsepaste oder Gemüsebrühenpulver und geschälte Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

5. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen evtl. klein schneiden.
6. Weiße Bohnen zu der Suppe in den Topf geben. Die Gemüsesuppe weitere etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
7. Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen verteilen und mit den Kräutern bestreut servieren.

### TIPPS

Servieren Sie dazu knuspriges Ciabatta.

Möchten Sie die Gemüsesuppe etwas schärfer, schmecken Sie sie mit Paprikapulver oder etwas Chili ab.