

Rezept

Gemüsesuppe mit Reis

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Reis, am 28.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
1 Stange Lauch	1 Knolle Sellerie (ca. 360 g)
2 Möhren	140 g grüne Bohnen
2 EL Olivenöl	70 g Naturreis
1 Bund Liebstöckel	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 158 kcal, 6 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Schalotten und nach Belieben Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Sellerie und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren oder dritteln.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Reis darin 1 Min. andünsten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit 1 ½ l Wasser ablöschen und die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
3. Den Liebstöckel waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf vier Schüsseln verteilen und mit dem Liebstöckel bestreuen.