Rezept

Gemüsekraftsuppe

Ein Rezept von Gemüsekraftsuppe, am 02.06.2025

Zutaten

- **2** Stangen Lauch
- **2** kleine Kohlrabiknollen
- **2 EL** Rapsöl
- **2 TL** Salz
- 2-3 EL Pesto
- **6** Möhren
- **8** mittelgroße Kartoffeln
- **2 EL** Tomatenmark
- Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden und diese gründlich waschen. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und jeweils in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Möhren und Kohlrabi darin anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, dann 1,5 l Wasser angießen. Salz und etwas Pfeffer zugeben und aufkochen.

3. Die Kartoffelwürfel hineingeben und alles bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Die Suppe mit Pesto abschmecken und mit Parmesan zur Selbstbedienung servieren.