

Rezept

Grüne Reissuppe

Ein Rezept von Grüne Reissuppe, am 28.03.2023

Zutaten

600 g grünes Gemüse (z. B. Lauch, Zucchini, Bohnen, Brokkoli)

2 EL Olivenöl

100 g Langkornreis
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

750 ml Gemüsebrühe

Salz

4 EL geriebener Käse

4 Scheiben Bauernbrot (200 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 646 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Lauch in Ringe, Zucchini in Stifte schneiden. Bohnen schräg halbieren oder dritteln, Brokkoli in Röschen teilen. Andere verwendete Gemüsesorten ebenfalls klein schneiden.
2. Öl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Reis einrühren, alles aufkochen und bei schwacher Hitze knapp 20 Min. leicht köcheln lassen, dabei je nach benötigter Garzeit das Gemüse dazugeben. Bohnen garen je nach Dicke 5-12 Min., Zucchini und Brokkoli gut 5 Min.
3. Die Suppe salzen und pfeffern. Den Käse daraufstreuen und das Brot dazureichen.