

Rezept

Hafersuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Hafersuppe mit Gemüse, am 24.05.2026

Zutaten

150 g Möhren	70 g Erbsen (TK oder aus dem Glas)
700 ml Gemüsebrühe	75 g zarte Haferflocken
60 g gekochter Schinken	1 TL Butter
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 240 kcal, 6 g F, 14 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren, Erbsen und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen.

2. Haferflocken dazugeben und die Suppe weitere 5 Min. unter Rühren kochen lassen. Den Schinken würfeln und zusammen mit der Butter unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz abschmecken.