

Rezept

Kalte Gemüsesuppe

Ein Rezept von Kalte Gemüsesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stange Lauch

1 Zucchini

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

3 Tomaten

Tabasco

1 Paprikaschote

2 EL Olivenöl

Salz

1 TL getrockneter Thymian

1/2 l Gemüsesaft (gut gekühlt)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Lauch, Paprika und Zucchini waschen bzw. putzen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Gemüse unter Rühren ca. 5 Min. dünsten, dann abkühlen lassen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und entkernen, klein würfeln und zum Gemüse geben.
3. Den Gemüsesaft mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und zum Servieren über die Gemüseswürfel gießen.