

Rezept

Magische Gemüsesuppe

Ein Rezept von Magische Gemüsesuppe, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1 Gemüsezwiebel | 1/2 Kopf Weißkohl |
| 4 Möhren (300 g) | 1 Salatgurke |
| 5 Stangen Staudensellerie | 2 rote Paprikaschoten |
| 2 EL Rapsöl | Salz |
| Pfeffer | Paprikapulver |
| 1 l Tomatensaft | 1/2 l Möhrensaft |
| 200 g rote Linsen | 1 TL Rosmarinnadeln |
| einige Salbeiblätter | Hefewürzflocken |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und klein würfeln. Gemüse waschen, putzen und alles in kleine Würfel bzw. feine Streifen oder Scheiben schneiden.

- 2.** Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika darin kurz andünsten. Gemüse außer Kohl zugeben und 5 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

- 3.** Tomaten- und Möhrensaft zugießen, Kohl, Linsen und Kräuter zugeben und alles aufkochen lassen. Dann 15 Min. köcheln lassen. Mit Hefeflocken abschmecken.

- 4.** Die Suppe hält sich im Kühlschrank 4 Tage, eingefroren etwa 4 Monate. Wärmen Sie sich jeweils 1 Portion auf. Sie dürfen dabei je 1 EL saure Sahne oder 1 EL Parmesan oder 1 TL Pesto oder 100 g Fischfilet oder 100 g Putenbrust dazugeben.