

Rezept

# Magische Gemüsesuppe

Ein Rezept von Magische Gemüsesuppe, am 18.09.2024

## Zutaten

<b>1</b> Gemüsezwiebel	1/2 Kopf Weißkohl
<b>4</b> Möhren (300 g)	<b>1</b> Salatgurke
<b>5</b> Stangen Staudensellerie	<b>2</b> rote Paprikaschoten
<b>2 EL</b> Rapsöl	Salz
Pfeffer	Paprikapulver
<b>1 l</b> Tomatensaft	1/2 l Möhrensaft
<b>200 g</b> rote Linsen	<b>1 TL</b> 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.