

Rezept

Vegetarische Tomatensuppe mit Nudeln

Ein Rezept von Vegetarische Tomatensuppe mit Nudeln, am 30.09.2023

Zutaten

100 g Nudeln (z. B. Gabelspaghetti oder Hörnchen)	Salz
1 EL Olivenöl	750 g TK-Suppengemüse (z. B. Blumenkohl, grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Lauch, Sellerie, Weißkohl)
2 EL Tomatenmark	1,2 l Gemüsebrühe
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 4 g F, 6 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das gefrorene Suppengemüse darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren andünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

3. Die Nudeln in die Suppe geben und kurz mit erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.