

# Gemüsesuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Zwiebel, roh: 60 g
- Erdäpfel, roh: 120 g
- Gemüse der Saison: 280 g
- rote oder gelbe Linsen, getrocknet, gewaschen: 40 g
- Pflanzenöl z.B. Rapsöl: 12 g
- Gemüsefond: 1,2 l
- Salz, Pfeffer
- Joghurt zum Dekorieren: 40 g
- frische Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Erdäpfel und Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
- Die Erdäpfel und das Gemüse zugeben und kurz mitrösten.
- Mit Gemüsefond aufgießen und die getrockneten, gewaschenen Linsen hinzufügen.
- Aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel, das Gemüse und die Linsen weich sind.
- Anschließend die Suppe auf die gewünschte Konsistenz pürieren und abschmecken.
- Die Suppe in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit einem Klecks Naturjoghurt und frischen Kräutern garnieren.



## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett  | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|-------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 133 kcal | 4,1 g | 0,9 g                 | 16 g          | 4,8 g  | 6,2 g   | 2,74 g        | 2,5 g |

## Allergen(e):

|           |              |
|-----------|--------------|
| G - Milch | L - Sellerie |
|-----------|--------------|