

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
-----------	--------------