



Rezept für eine Gemüsesuppe

Hier stellen wir Ihnen ein Rezept für eine leckere Gemüsesuppe vor. Das Gericht ist schnell zubereitet und kalorienarm.

Zutaten für die Gemüsesuppe:

- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Karotte, geschält und gewürfelt
- 120 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 120 g Zucchini, gewürfelt
- 200 g Dosentomaten, gewürfelt
- 100 g weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Petersilie
- 1 L Wasser
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Zuerst hacken Sie den Knoblauch klein. Außerdem putzen Sie das Gemüse und schneiden es in kleine Stückchen.

Im nächsten Schritt erhitzen Sie Öl in einem Topf. Darin lassen Sie den Knoblauch und das Lauch anschwitzen. Danach geben Sie das restliche Gemüse dazu und dünsten es 3 Minuten an.

Danach löschen Sie alles mit Gemüsebrühe ab und fügen Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzu. Als nächstes lassen Sie die Gemüsesuppe ca. 20 Minuten leicht köcheln bis das Gemüse gar ist. Schließlich können Sie die Suppe noch einmal abschmecken und vor dem Servieren Petersilie darüber geben.

Croûtons:

Für die Croutons erhitzen Sie Öl in einer Pfanne. Das Toastbrot schneiden Sie in kleine Brotwürfel und geben sie in die Pfanne, so dass sie zu goldbraunen Croûtons geröstet werden. Im Anschluss sollten legen Sie die Croûtons auf Küchenpapier, damit sie abtropfen können.

Link zum Beitrag:

<https://www.knauberwelt.de/gemuesesuppe/>