Suppen Rezepte

Bunte Gemüsesuppe Kalorienarm

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Gemüse, Suppe, Vorspeise, Haferflocke, Suppe, Vorspeise, Einfach

---

2	kleine	Möhren			Weißer Pfeffer a.d.M.
2	kleine	Zucchini	2	Essl.	Sojasauce; evtl. mehr
100	g	Zuckerschoten	75	g	Kirschtomaten
1	kleine	Gelbe Paprikaschote	50	g	Kernige Haferflocken
750	ml	Kräftige Gemüsebrühe	1	Teel.	Pflanzenöl, neutral

Die Möhren und die Zucchini waschen, putzen und fein stifteln.

Die Zuckerschoten waschen, eventuell die Fäden an den Seiten abziehen, die Schoten quer dritteln.

Die Paprikaschote putzen und halbieren, die Kernchen und die Trennwände entfernen, die Hälften in kleine Rauten schneiden.

Die Brühe aufkochen, das vorbereitete Gemüse hineingeben und bei starker Hitze etwa 5 Min. kochen lassen. mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Haferflocken in dem Öl in einer Pfanne goldbraun rösten, beides auf die Suppe geben, dann servieren.