

Gemüsesuppe mit Tomaten

Suppen » Tomaten-Suppe

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Zwiebel(n)
- » 200g Porree
- » 200g Champignons
- » 400g Blumenkohl
- » 350g Tomate(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Olivenöl
- » 1/2 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1l Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » 8 Scheiben Baguette(s)
- » 3 EL Zitronensaft
- » 4 EL geh. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen, längs in Spalten teilen. Porree abbrausen, putzen, in feine Ringe schneiden. Pilze abreiben, putzen, halbieren. Blumenkohl putzen, abbrausen, in Röschen teilen. Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken.

2. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Pilze, Gemüse, bis auf die Tomaten, darin unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe angießen. Mit Paprika, Salz und Cayennepfeffer würzen. Ca. 8min köcheln. Zum Schluss die Tomaten zufügen, erhitzen.

3. Bratscheiben in einer Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten 2-3min rösten. Die Gemüsesuppe mit Zitronensaft abschmecken. Mit den gerösteten Bratscheiben anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 330kcal/E12g/F14g/KH39g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 726

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke