



Bunte Sommersuppe

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 100 g Staudensellerie
- 150 g Lauch
- 150 g Möhren
- 100 g Blumenkohl
- 200 g Kohlrabi
- 75 g Zuckerschoten
- 500 g Kartoffeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 l Wasser
- 5 TL Maggi Klare Fleisch Suppe, Dose
- 4 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg dritteln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln zugeben und andünsten. Gemüse ohne Zuckerschoten zugeben und kurz mitdünsten.
3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Klare Fleisch Suppe darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. 5 Min. vor Garzeitende die Zuckerschoten dazugeben. Petersilie waschen, trocknen tupfen und fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	180 kcal
Fett	3 g
Protein	7 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen