



Deftige Gemüsesuppe

Zutaten

- 80 g Schinkenwürfel
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Lauch
- 200 g Blumenkohl
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 750 ml Wasser
- 5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, halbieren und in Ringe schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Erst die Zwiebel, dann das Gemüse darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer kurz pürieren, so dass noch Gemüsestückchen vorhanden sind. Mit Pfeffer abschmecken. Die Gemüsesuppe auf Teller verteilen und mit den Schinkenwürfeln garniert servieren. Dazu passt Bauernbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	161 kcal
Fett	7 g
Protein	8 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen