



## Grüne Sommer- Nudelsuppe

### Zutaten

- 150 g Zuckerschoten
- 50 g Zwiebeln
- 3 Stängel Petersilie
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1250 ml Wasser
- 2 Beutel Maggi Für Genießer, Broccoli Cremesuppe
- 100 g grüne Bandnudeln
- 100 g Spinat, tiefgefroren
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und klein schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Für Genießer Broccoli-Cremesuppe mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen.
3. Bandnudeln in ca. 10 cm lange Stücke brechen, zugeben und ca. 5 Min. kochen. Zuckerschoten, Spinat und Erbsen zugeben und weitere 3 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppen-Bowls anrichten.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	312 kcal
Fett	12 g
Protein	12 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 4 Portionen