

Nordafrikanische Gemüsesuppe

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.–

Nährwert pro Rezept

305 Kcal, 14 g Fett, 25 g KH

Zutaten

1 cl	Olivenöl		
10 g	Zwiebeln, hacken		
3 g	Knoblauch, hacken	<u>1</u>	andünsten
15 g	Karotten, Scheiben		
10 g	Sellerie, Scheiben		
10 g	Lauch, Rädchen		
15 g	Kabis, Scheiben	<u>2</u>	mitdünsten
5 g	Tomatenmark	<u>3</u>	zugeben
1.5 dl	Gemüsebouillon (RL Gewürz)	<u>4</u>	ablöschen
12 g	Farfalle Teigwaren		
30 g	Borlottibohnen (Dose)	<u>5</u>	zugeben und weich kochen
15 g	Tomaten, würfeln		
	Nordafrika (RL Gewürz)	<u>6</u>	Suppe aufkochen, Tomatenwürfel zugeben nach Belieben würzen Reibkäse od. Pesto zum Verfeinern

Tipp

Suppen schmecken intensiver, wenn man sie einmal abkühlt und dann wieder aufkocht.