

Gute Laune Suppe

Tipps & Infos:

Gemischte Kräuter im Bund enthalten neben Petersilie und Schnittlauch meist die Sommerkräuter, Thymian, Salbei, Pimpinelle und Boretsch. Übrig gebliebene Kräuter werden gewaschen, trockengetupft und locker in einen Frischhaltebeutel gelegt.

Tipp: Leckerer Eiweißbrot dazureichen.



So kochen wir:

- Den Spinat gründlich waschen und grob hacken. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und in Stifte schneiden. Zwiebel fein hacken. Kräuter fein hacken.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel zugeben und bei milder Hitze glasig braten.
- Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Erbsen, Möhren und der Hälfte der Kräuter zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren 3 Minuten braten.
- Die Gemüsebrühe* zugießen und aufkochen lassen.
- Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind.
- Den Joghurt zugeben und gut unterrühren.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

* Sie können die Gemüsebrühe aus dem Vorrat (Rezept Stoffwechselsteigerungsphase) nehmen oder Sie verwenden eine Fertigbrühe, die keinen Zucker enthält.

Nährwerte:

Energie	223 kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Proteinheiten	1,5

Zeiten:

Zubereitung:	20 Minuten
Garzeit:	25 Minuten

Zutaten:

- 250 ml Gemüsebrühe*
- 150 g Spinat
- 70 g Zucchini
- 70 g Erbsen und Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Joghurt (fettarm)
- 1/2 Zwiebel
- gemischte Kräuter
- Pfeffer
- Salz