

Ausgewogene vegane Rezepte

Gemüsesuppe



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	440 kcal	
Eiweiss	22 g	20%
Kohlenhydrate	63 g	55%
Fett	13 g	25%

Ausgewogene vegane Rezepte

Gemüsesuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 cm	Ingwer
4 EL	Rapsöl
~800 g	Gemüse, z. B.
1	kleine Zucchini
1	Peperoni (rot)
1	halbe Stange Lauch
1	Fenchel
3	Rüebli
Paar	Röschen Broccoli
2 EL	Tomatenmark
3	mittlere Kartoffeln
1	kleine Süsskartoffel
300 g	weisse Bohnen (kleine) (Trockengewicht, über Nacht eingeweicht)
1 L	Gemüsebouillon

Kreuzkümmel, Kurkuma,
Salz, Pfeffer, Chili

Frischer Koriander zum Bestreuen



Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer klein schneiden und in Öl in einer Pfanne anbraten. Gewürze (Kreuzkümmel, Kurkuma) hinzugeben und miteinander verrühren.

Gemüse (ausser Kartoffeln) in Würfel klein schneiden, hinzugeben und kurz anbraten.

Tomatenmark hinzugeben. Mit ein wenig Gemüsebouillon ablöschen.

Kartoffeln schälen und würfeln und in einem grossen Topf mit 0.75 Liter Wasser und der restlichen Gemüsebouillon zum Kochen bringen. Die restlichen Zutaten alle dazugeben.

Ca. 30 Minuten kochen lassen bis alles gar ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgiessen. Mit Salz und evtl. Pfeffer und/oder Chili abschmecken.

Mit frischem Koriander garniert servieren.