



Bunte Gemüsesuppe

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 100 g Stangensellerie
- 150 g Lauch
- 150 g Karotte/n
- 100 g Karfiol
- 200 g Kohlrabi
- 75 g Zuckererbsen
- 500 g Kartoffeln
- 2 Würfel MAGGI Gemüsesuppe
- 1000 g Trinkwasser
- 40 g Petersilienblatt frisch
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Karfiol putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zuckererbsen putzen, waschen und schräg dritteln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln zugeben und andünsten. Gemüse ohne Erbsen zugeben und kurz mitdünsten.
3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. 5 Min. vor Garzeitende die Zuckererbsen dazugeben. Petersilie waschen, trocknen tupfen und fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Nährwerte

Kohlenhydrate	31,41 g
Energie	192,21 kcal
Fett	3,66 g
Eiweiß	6,99 g

45 Minuten

4 Portionen