

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Schnelle Gemüsesuppe

1 ½ l Wasser
1 ½ - 2 EL Gemüsebouillon
6 Kartoffeln (festkochend)
4 Karotten mittelgross
60 g Quinoa
Petersilie zum dekorieren

Das Wasser aufkochen und mit Gemüsebouillon ganz nach Geschmack abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und in Ringe schneiden. Die Quinoa kurz auswaschen, dann das Gemüse und die Quinoa zur Gemüsebouillon geben und 20 – 25 Minuten weichkochen.

Natürlich kannst du diese schnelle Suppe mit diversen, anderen Gemüsesorten ergänzen.

Nach Belieben kann diese Suppe selbstverständlich auch püriert werden.

Dazu passt frisches Brot.

Tipp

Wenn du Brotresten hast, kannst du diese auch in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl, mit wenig Salz, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten.