

Abendessen

Leichte Gemüsesuppe mit Geflügelwürstchen



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 478 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Proteine: 38 g

Fette: 23 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleine Zwiebel
- 5 ml Rapsöl
- 2 kleine Karotten
- 100 g Zucchini
- 100 g Fenchelknolle
- 100 g Sellerie
- 40 g grüne Bohnen
- 200 g Geflügelwürstchen
- 0,4 l Wasser + 1/2 EL Gemüsebrühepulver
- 1 TL frischen Thymian
- 1 TL frische Petersilie
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Karotten, Zucchini, Bohnen, Fenchel und Sellerie erst abwaschen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen. Dann das Gemüse hinzufügen und auf niedriger Flamme kurz dünsten lassen, dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Flamme ca. 10–15 Minuten ziehen lassen.
3. Die Geflügelwürstchen in Scheiben schneiden und ebenfalls in den Suppentopf geben. Dann den Topf vom Herd nehmen und Thymian und Petersilie zu der Suppe geben. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

