

Gemüsesuppe

Zutaten

500g Brokkoli
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Stange Porree
500g Möhren
1 bis 2rote Zwiebeln
2 Esslöffel Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200g Kirschtomaten
Petersilie
Salz / Pfeffer

Zubereitung

Paprika in Streifen schneiden
Poree in Ringe schneiden
Sellerie Möhren klein schneiden
Zwiebel würfeln
Brokkoliröschen vom Stiel lösen

Paprika und Möhren mit 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf andünsten
Mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen
Lauch zugeben
ca.300 - 400ml Wasser zugießen
2 Lorbeerblätter zugeben
ca. 10 Min. köcheln lassen.
Brokkoliröschen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen
Zum Schluss Kirschtomaten und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss Lorbeerblätter entfernen.

Diese Gemüse in Kombination senken den Cholesterinwert, sind entzündungshemmend und wirken sich positiv auf die Gelenke aus und minimieren Krebserkrankungen und beugen Erkältungen vor.

Das Vitamin E im Olivenöl löst die in der Suppe vorkommenden Vitamine und macht diese so für den Körper besser verwertbar.

