

# Suppen Rezepte

## Gemüsesuppe Mit Nudeln

Gattung: Vorspeisen, Suppen, Leicht, Gemüse, Vegetarisch, Gesund

---

### Für Vier Portionen

2	Zwiebeln			Salz
250 g	Möhren	400 g		Zucchini
250 g	grüne Bohnen	1	Bund	Lauchzwiebeln
30 g	Butter oder Margarine			frisch gemahlener Pfeffer
1,50 Liter	Brühe (Instant)			einige Spritzer Tabasco
100 g	Nudeln (z.B. Spaghetti oder -Muschelnudeln)	50 g		frisch geriebener -Parmesankäse

---

Zwiebelringe, Möhrenscheiben und Bohnen in heißem Fett andünsten. Brühe zugießen und im geschlossenen Topf 15 Minuten kochen. Inzwischen Nudeln in reichlich Salzwasser acht Minuten kochen.

Auf einem Sieb abtropfen lassen. Zucchini-scheiben und Lauchzwiebelringe zur Suppe geben und weitere fünf Minuten kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Zum Essen mit geriebenen Käse bestreuen.

Das ist ein sehr kalorienarmes Süppchen, in Italien als Minestrone wohl eher eine Vorsuppe; wenn ihr sie sättigender haben wollt, könnt ihr zusätzlich 300 g gewürfelte Kartoffeln und zum Schluss etwas kalten Braten (eventuell Reste vom Vortag) in die heiße Suppe geben.

Dazu: Bauernbrot servieren.

Pro Portion ca. 240 Kalorien / 1005 kJ