

Ruckzuck Gemüsesuppe [Vegan, kalorienarm]

Zutaten

1/2 Zwiebel
1/2 Packung Suppengrün
1TL Olivenöl
2 Kartoffeln
500g Wasser
eine Prise Kurkuma & Pfeffer
1EL Suppengewürz



Zubereitung

MIT THERMOMIX

- 1. Zwiebel im Mixtopf 3Sek/St6 zerkleinern
- 2. Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden, zu den Zwiebeln hinzu und 2Sek/St 5 zerkleinern
- 3. nun das Olivenöl hinzu und 2Min/Varoma/LD*/St1 andünsten
- 4. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, gemeinsam mit den restlichen Zutaten in den Topf und 18Min/110°/LD*/St1 kochen *Linksdreh

OHNE THERMOMIX

- 1. Zwiebel und das Gemüse fein schneiden und in einem Suppentopf andünsten
- 2. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, gemeinsam mit den restlichen Zutaten in den Topf und ca. 20 Min köcheln