

Id0744 web dish name 1370

Griechische Gemüsesuppe

mit Risoni-Nudeln

 20-30min  2 Personen

Das werden deine Kleinen lieben. Es gibt einen Eintopf voll vitamingeladenem Gemüse, den wir mit Feta cremig und herhaft kochen. Das besondere? Wir geben kleine Dinosaurier in die Suppe. Da wird garantiert jeder Teller aufgegessen.

Was du von uns bekommst

- Fetakäse
- Grünkohl
- unbehandelte Zitrone
- Stangensellerie 9
- Kräuter-Mix : Petersilie und Oregano
- Knoblauchzehe
- gehackte Dosentomaten
- Risoni-Nudeln¹
- Zwiebel
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Karotten schälen, Enden des Sellerie entfernen, beides in ca. 2cm große Stücke schneiden. Schale der Zitrone abraspeln und Saft auspressen. Oregano-Blätter von Stengeln streifen.



4. Suppe zubereiten

Sobald das Gemüse angeschwitzt ist, Oregano-Blätter, 2EL Zitronensaft, Tomaten und 300ml Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker würzen. Alles ca. 10Min. leicht köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.



2. Gemüse anschwitzen

Großen Topf mit 1EL Öl stark erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie ca. 5Min. anschwitzen bis das Gemüse leicht Farbe bekommt.



5. Topping zubereiten

Inzwischen Käse in eine Schüssel fein krümeln. Petersilie fein hacken, mit 1TL Zitronenschale zum Käse geben. Alles gut vermengen und für den Moment beiseitestellen. Evtl. harte Stiele des Grünkohls entfernen, dann in grobe Stücke schneiden.



3. Pasta kochen

Inzwischen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die Pasta zum Kochen bringen. Die Hälfte Pasta darin nach Packungsbeilage bissfest kochen. Wer großen Hunger hat, verwendet die gesamte Packung Pasta.



6. Suppe fertigstellen

Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe mit einem Stabmixer grob pürieren. Evtl. nochmals abschmecken. Grünkohl zugeben und leicht köcheln lassen bis er etwas zusammenfällt. Abgetropfte Pasta kurz in der Suppe erwärmen, anrichten und mit Topping bestreuen.