



Griechische Gemüsesuppe

mit Risoni-Nudeln



20-30min



3-4 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
- Karotten
- Grünkohl
- gehackte Dosentomaten
- Knoblauchzehe
- Kräutermix: Petersilie & Oregano
- Stangensellerie 9
- Kinderpasta Dinosaurier
- Zwiebel
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Stabmixer

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

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und beides würfeln. Die **Karotten** schälen, Enden des **Sellerie** entfernen und beides in ca. 2cm große Stücke schneiden. Schale der **Zitrone** abraspeln und Saft auspressen. Die **Oregano-Blätter** von Stängeln streifen.



2. Gemüse anschwitzen

Einen großen Topf mit 1EL Öl stark erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Karotten** und **Sellerie** ca. 5-6Min. anschwitzen bis das Gemüse leicht Farbe bekommt.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** ca. 8-10Min. im Wasser bissfest kochen. Sobald die Nudeln gar sind, das Wasser abgießen und Pasta abtropfen lassen.



4. Suppe zubereiten

Nun die **Oregano-Blätter**, 2EL **Zitronensaft**, **Tomaten** und 800ml Wasser zu dem **Gemüse** hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker würzen. Alles ca. 10-15Min. leicht köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Topping zubereiten

Inzwischen den **Käse** in eine Schüssel fein krümeln. **Petersilie** fein hacken, mit 1TL **Zitronenschale** zum **Käse** geben. Alles gut vermengen und für den Moment beiseite stellen. **Grünkohl** grob schneiden und ggfs. harte Stängel entfernen.



6. Suppe fertigstellen

Sobald das **Gemüse** weich ist, Suppe mit Stabmixer grob pürieren. Evtl. nochmals abschmecken und mit etwas Wasser verdünnen. **Kohl** zugeben und ca. 5-6Min. köcheln lassen, bis er gar ist. Nun **Pasta** unter die Suppe geben, kurz erwärmen. Suppe anrichten und mit **Käse-Topping** garnieren.