



Rote Gemüsesuppe mit Knabbertopping



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Paprika, rot	1 St.
Olivenöl	1 EL
Tomaten, geschält aus der Dose	800 g
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Meersalz	
Chili, gemahlen	
Zucker	2 TL
Nachos	60 g

Zubereitung

Suppengemüse waschen oder schälen und grob würfeln. Paprika waschen, Kerne und Strunk entfernen und ein Viertel fein würfeln und beiseitestellen. Übrige Paprika grob würfeln.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und grob gewürfeltes Gemüse darin ca. 5–6 Min. anbraten. Tomaten mit Flüssigkeit, Tomatenmark und Brühe zufügen, mit Salz, Chili und Zucker würzen und ca. 15–20 Min. köcheln.

Suppe fein pürieren und mit Salz und Chili abschmecken. Mit Paprikawürfeln und Nacho-Chips anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	5 g	Fette	6 g