# Schnelle Nudelsuppe to go

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Salz | |
| Brokkoli | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Erbsen, tiefgefroren | 100 g |
| Suppennudeln | 500 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Frühlingszwiebeln | 3 St. |
| Gemüsebrühe | 4 TL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

1. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden oder brechen. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2. Brokkoli im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. weich garen. Karotten, Erbsen und Nudeln zugeben und weitere ca. 2 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

4. Jeweils 1 TL Gemüsebrühepulver in Gläser geben. Suppenzutaten in die Gläser schichten und bis zum Servieren kalt aufbewahren. Zum Servieren Gläser mit heißem Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Gericht eignet sich sehr gut zum Mitnehmen für die Arbeit.

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 283 kcal |
| Kohlenhydrate | 50 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 8 g |