



Sopa de Legumes - Portugisische Gemüsesuppe

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Gemüsebrühe	2 L
Butternut Kürbis	300 g
Babyspinat	120 g
Kartoffeln, vorw. festk.	4 St.
Karotten	3 St.
Lauch	2 St.
weiße Bohnen in der Dose	425 g
Steckrübe	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	60 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Meersalz	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen, bis die Zwiebel weich ist. Lauch zugeben und weiter braten, bis er etwa auf die Hälfte reduziert ist. Kartoffeln, Karotten, Steckrübe, Kürbis, Lorbeerblatt, die Hälfte der Bohnen, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Abgedeckt für 20 Min. köcheln lassen.
2. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Restliche Karotten und Bohnen hinzugeben, abdecken und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Spinat hinzugeben, Topf abdecken und Herd ausschalten. Ca. 10 Min. ziehen lassen. Umrühren, servieren und optional mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	284 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	6 g