

Vegane Gemüsesuppe

Die vegane Gemüsesuppe schmeckt wunderbar leicht und hat viele gesunde Nährstoffe. Ein schnelles und einfaches Rezept für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 TL Kokosöl
1 Stk. Zwiebel (klein)
0.5 TL Zimt
3 Stk. Erdäpfel (mittelgroß)
2 Stk. Pastinaken
0.5 Stk. Hokkaidokürbise
1 Stk. Fenchel
1 Stk. Zucchini (klein)
1.5 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Schnittlauch (fein geschnitten)

Zubereitung

1. Für die **vegane Gemüsesuppe** das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel glasig dünsten. Das restliche Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In den Kochtopf geben und zusammen mit dem Zimt unter Rühren anbraten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 15 Minuten gar köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp

Als Einlage für die Gemüsesuppe eignen sich vegane Suppenudeln. Beim Gemüse kann man natürlich je nach Belieben mit Gemüse der Saison variieren.