

Italienische Frühlingssuppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

380 kcal • 4 g Fett • 10%

Zutaten

2 große Möhren

1 Zwiebel

1 Stangen Lauch

200 g Brokkoli

150 g Zucchini

1 TL Öl

1,5 l Gemüsebrühe, Instant

100 g TK-Erbsen

1 Thymianzweig

1 Rosmarinzweig

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

75 g Spaghetti

Zubereitung

1. Möhren in Streifen von etwa 3 cm Länge schneiden. Zwiebel würfeln. Lauch in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, dicke Stiele in Stücke schneiden. Zucchini in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, Möhrenstreifen zugeben, kurz mitrösten, mit Brühe aufgießen. Kräuter, Pfeffer und Salz zugeben und aufkochen lassen. Erbsen, restliches Gemüse und klein gebrochene Nudeln zur Suppe geben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ciabatta dazu reichen und pro Portion vor dem Servieren 1 EL Parmesan darüber streuen.