

Gemüsesuppe quer durch den Garten

1 große	Zucchini
1	Paprikaschote, rot
3	Kartoffeln
100 g	Bohnen, grüne, TK
2	Möhren
1 Dose	Tomaten
2	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
3 Bälle	Spinat TK
	Salz
800 ml	Wasser
2 EL	Öl, (Avocadoöl)
180 g	Basmati, Vollkorn
1/2 Bund	Petersilie, glatte
	Pfeffer



Reis nach Vorschrift extra in einem Topf kochen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
Karotten in sehr feine Würfel schneiden.
Kartoffeln in kleine Würfel schneiden
Bohnen auftauen und in Stücke schneiden.
Zucchini in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden.
Paprika in kleine Stücke schneiden.
Tomaten in Würfel schneiden.
Spinat in feine Streifen schneiden

Alle Gemüsesorten getrennt bereitstellen.

In einem Topf das Öl erhitzen,
Zwiebel und Knoblauch darin anbraten,

dann Möhren und Kartoffeln zugeben und weiter anbraten,
mit dem Wasser ablöschen, Salz dazugeben und ca. 5 Min. kochen,

dann Spinat und grüne Bohnen dazu geben, weitere 5 Min. kochen,

dann Paprika, Zucchini und Tomatenwürfel dazu geben und weitere 5 Min. kochen bis alles Gemüse gar ist,

Mit Petersilie und Pfeffer abschmecken.

Reis separat servieren.

Varianten: Würstchen
Lachsfilet TK