



Paprika-Zucchini-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

Für die Suppe

- 300 g rote Paprikaschoten - waschen, entkernen, in 2-cm-Stücke schneiden
- 250 g Zucchini - waschen, vierteln, in 1-cm-Stücke schneiden
- 100 g Zwiebeln - schälen, fein würfeln
- 2 Knoblauchzehen - schälen, fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL [Apfelessig](#)
- 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Basilikum - grob schneiden

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Paprikaschoten und Zucchini dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

Die Suppe mit Tamari, Apfelessig, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Suppenteller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 191 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 11 g