

REZEPTINSPIRATION LOW CARB ABENDESSEN

Brokkoli-ZucchiniSuppe (mit Garnelen)



🕒 30 min

🌿 veggie (ohne
Garnelen)

👤 2-3 Personen

folg mir gerne für weitere Rezepte

ZUTATEN (FÜR 2 BIS 3 PORTIONEN)

- 300 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 200 g Zucchini
- 1 Glas weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

folg mir gerne für weitere Rezepte

ZUBEREITUNG IM MONSIEUR CUISINE

VORBEREITUNG:

DIE ZWIEBEL UND DEN KNOBLAUCH SCHÄLEN. BROKKOLI IN KLEINE RÖSCHEN TEILEN, ZUCCHINI WASCHEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN.

ZWIEBEL UND KNOBLAUCH ANBRATEN:

IM MONSIEUR CUISINE DIE ZWIEBEL UND DEN KNOBLAUCH MIT ETWAS ÖL (OPTIONAL) CA. 3 MINUTEN BEI STUFE 2/100°C ANSCHWITZEN.

GEMÜSE HINZUFÜGEN:

BROKKOLI, ZUCCHINI, DIE WEISSEN BOHNEN SAMT FLÜSSIGKEIT SOWIE DIE GEMÜSEBRÜHE IN DEN MIXTOPF GEBEN.

KOCHEN:

ALLES BEI 100°C FÜR CA. 20 MINUTEN AUF STUFE 2 KOCHEN LASSEN, BIS DAS GEMÜSE WEICH IST.

folg mir gerne für weitere Rezepte

ZUBEREITUNG IM MONSIEUR CUISINE

PÜRIEREN:

DIE SUPPE JE NACH GEWÜNSCHTER KONSISTENZ GLATT PÜRIEREN – ENTWEDER AUF STUFE 8/30 SEKUNDEN ODER LÄNGER.

ABSCHMECKEN:

MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. BEI BEDARF NOCH EINMAL KURZ AUFMIXEN.

SERVIEREN:

IN SCHALEN FÜLLEN UND NACH BELIEBEN MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN ODER GEBRATENEN GARNELEN SERVIEREN – FÜR NOCH MEHR PROTEIN!

folg mir gerne für weitere Rezepte

ZUBEREITUNG IM MONSIEUR CUISINE

PÜRIEREN:

DIE SUPPE JE NACH GEWÜNSCHTER KONSISTENZ GLATT PÜRIEREN – ENTWEDER AUF STUFE 8/30 SEKUNDEN ODER LÄNGER.

ABSCHMECKEN:

MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. BEI BEDARF NOCH EINMAL KURZ AUFMIXEN.

SERVIEREN:

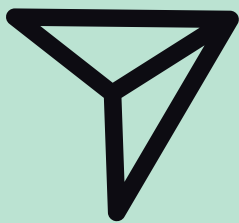
IN SCHALEN FÜLLEN UND NACH BELIEBEN MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN ODER GEBRATENEN GARNELEN SERVIEREN – FÜR NOCH MEHR PROTEIN!

folg mir gerne für weitere Rezepte

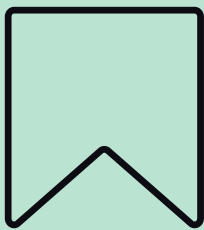
Ein Klick – kleiner Aufwand, große Wirkung



Liken



Teilen



Speichern



Kommentieren