

Rezept: Winterliche Nudelsuppe (ca. 4-5 Portionen)

Zutaten

175g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
34ml Olivenöl
375g Karotten
160g Staudensellerie
250g Kichererbsen
250g Tiefkühlerbsen
1,2l Brühe (Gemüse- oder Hühnerbrühe)
200g Nudeln
Salz und Pfeffer
Baguette als Beilage



vegetarisch

Zubereitung

1. Karotten und den Staudensellerie waschen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und den Staudensellerie klein schneiden
3. Die Kichererbsen abgießen.
4. Das Öl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.
5. Die Zwiebeln hineingeben und in ca. 3 Minuten leicht anbraten.
6. Dann den Knoblauch, die Karotten und den Staudensellerie dazu geben und ebenfalls leicht anbraten, so dass sie leicht gebräunt sind.
7. Nun die Brühe, Kichererbsen und Tiefkühlerbsen hinzugeben, salzen und pfeffern.
8. Aufkochen lassen und die Nudeln in den Topf geben.
9. Alles etwa 10 Minuten leicht kochen lassen, bis die Erbsen und Nudeln gar sind.

10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Das Baguette in Scheiben schneiden und zu der Suppe servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de