

## **Herbstliche Gemüsesuppe**

- für 4 Personen -

100 g Sellerie  
100 g Möhren  
100 g Porree  
1 EL Speiseöl  
2 EL Gemüsebrühpulver  
400 ml Wasser  
Pfeffer, Salz, Muskat, Blattpetersilie

- Gemüse zerkleinern und in Speiseöl anschwitzen
- Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben, mit Gemüsebrühpulver, Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten garen
- Muskat und Blattpetersilie (klein gehackt) kurz vor dem Servieren dazu geben

### **1 Port.:**

Nährwert:

51 kcal; Protein: 2 g; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 3 g; Ballaststoffe: 2,5 g