

Chia Gemüsesuppe

- ... Omega 3 ist mit Chia Samen voll dabei



Zutaten für 4 Portionen

1	Stk	Zwiebel
300	g	Kürbis
300	g	Karotten
300	g	Erbsen
300	g	Kartoffel
3	EL	Chia Samen
	etwas	Petersilie, Liebstöckl
	etwas	Kapuzinerkresse, Schnittlauch
1	EL	Gemüsebrühe, instant
		Hildegard von Bingen Kräutersalz
		frisch gem. Pfeffer
		Olivenöl
		Wasser

Zubereitung

Zwiebel klein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Karotten in Scheiben, Kartoffel und Kürbis in Würfel schneiden. Das Gemüse zum Zwiebel geben, kurz durchrösten und mit Wasser aufgießen bis das Gemüse leicht bedeckt ist.

Chia zugeben, mit Gemüsebrühe und Kräutersalz würzen. Die Suppe köcheln lassen, bis das Gemüse noch leicht knackig ist.

Petersilie, Liebstöckel und Kapuzinerkresse hacken und zugeben. Nur kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten mit gehackter Kapuzinerkresse, Schnittlauch und etwas Chia bestreuen.

Chia verleiht der Suppe ihre sämige Konsistenz

Rezeptart: Suppe | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Vegan