

# Bunte Gemüsesuppe

(für 3-4 Portionen)

## ZUTATEN:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 6 große Möhren
- 2 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 1 große Kohlrabi
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2,5 l Brühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

## ZUBEREITUNG:

1. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Paprika würfeln.
3. Kohlrabi schälen und würfeln.
4. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
5. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, Frühlingszwiebeln darin anbraten.
6. Nach und nach das andere Gemüse zugeben und kurz anrösten.
7. Kartoffeln ca. 20 Min in der Brühe kochen,  
in den letzten 8 Minuten das restliche, angeröstete Gemüse mitgaren.
8. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Hähnchen-Reis-Gemüse-Pfanne

(für 3-4 Portionen)

## ZUTATEN:

- 1 Zucchini (groß)
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 kl. Dose Mais
- 200g Hühnerbrustfilet
- 1 Beutel Vollkornreis
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Hühnerbrust in kleine Streifen schneiden und in 1 EL Öl anbraten.
3. Zucchini und Paprika in grobe Würfel schneiden, zusammen mit dem Mais hinzufügen und anbraten (ca. 5 Minuten).
4. Reis zur Huhn-Gemüsemischung in die Pfanne geben und die Mischung mit den Gewürzen abschmecken.