

Süßkartoffel-Erbсен-Suppe

Gesamtzeit **22 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **12 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.628 kJ / 389 kcal

Fett: **12 g** Eiweiß: **14 g**
Kohlenhydrate: **62 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Süßkartoffeln
300 g	blanchierte Kohlsprossen
50 g	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2	fein gehackte Knoblauchzehen
800 ml	Gemüsesuppe
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
50 g	Tiefkühlerbsen
100 g	gekochte Quinoa
0,5 EL	gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Süßkartoffeln - **300 g** blanchierte Kohlsprossen - **50 g** rote Zwiebel - **2 EL** Olivenöl - **2** fein gehackte Knoblauchzehen - **800 ml** Gemüsesuppe - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **50 g** Tiefkühlerbsen
Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kohlsprossen halbieren, Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anbraten. Knoblauch, Gemüsesuppe und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce hinzufügen. Bei schwacher Hitze 8 Minuten köcheln lassen, dann die Erbsen hinzufügen und weitere 4 Minuten garen.

Schritt 2

100 g gekochte Quinoa - **0,5 EL** gehackte Petersilie
Quinoa in Lunchboxen füllen, die Suppe darüber gießen und mit Petersilie bestreuen.