

Süsskartoffel-Erbsen-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	Rosenkohl, blanchiert
50 g	rote Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
800 ml	Gemüsebouillon
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz</u>
50 g	Tiefkühlerbsen
100 g	Quinoa, gekocht
0.5 EL	Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Süsskartoffeln - **300 g** Rosenkohl, blanchiert
- **50 g** rote Zwiebeln - **2 EL** Olivenöl - **2**

Knoblauchzehen, fein gehackt - **800 ml**

Gemüsebouillon - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz - **50 g**

Tiefkühlerbsen

Süsskartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Rosenkohl halbieren, Zwiebeln fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anbraten. Knoblauch, Gemüsebouillon 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 Quinoa, gekocht - **0.5 EL** Petersilie, gehackt
Quinoa in Lunchboxen füllen, die Suppe darüber giessen und mit Petersilie bestreuen.