

Suppe aus Röstgemüse

Gesamtzeit **40 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'213 kJ / 290 kcal

Fett: **12 g** Eiweiss: **8.5 g**

Kohlenhydrate: **28.5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	Karotten
0.5	Zucchini
3	Tomaten
1	rote Peperoni
0.5	grosse Zwiebel
2 EL	Olivenöl
3 EL	Petersilie, gehackt
1 l	Gemüsebouillon
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
0.5 TL	Pfeffer
100 g	Hirse, gekocht

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 Karotten - **0.5** Zucchini - **3** Tomaten - **1** rote Peperoni - **0.5** grosse Zwiebel - **2 EL** Olivenöl - **2 EL** Petersilie, gehackt

Das Gemüse in kleinere Stücke schneiden, mit Olivenöl und Petersilie vermengen, auf ein Backblech legen und 20 Minuten bei 200 °C rösten.

Schritt 2

1 l Gemüsebouillon - **2 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Pfeffer - **1 EL** Petersilie, gehackt - **100 g** Hirse, gekocht

Das gebackene Gemüse in einen Topf geben, mit der Bouillon übergiessen, 15 Minuten köcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Kikkoman Sojasauce, Pfeffer und Petersilie abschmecken und mit der Hirse servieren.