

Für Leib...

# Rote Gemüsesuppe

(für 4 Personen)

## Zutaten:

2 große Kartoffeln schälen

1 kleine Zucchini

1 gelbe Paprika

1 kleine Zwiebel in Würfel

1 kleine Dose Brechbohnen

1 große Dose Tomaten in Stücke

etwas Tomatenketchup

nach Geschmack

etwas Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel nach Geschmack.



## Zubereitung:

Das frische Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Schmorpfanne die Zwiebelwürfel in heißem Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

Danach das geschnittene Gemüse dazugeben und alles miteinander anschwitzen.

Die Tomaten, den Ketchup, die abgetropften Bohnen und Gewürze dazugeben.

Alles miteinander kräftig aufkochen und bei kleinerer Hitze ca. 30. Minuten garkochen.

Kräftig abschmecken und mit frischem Brot servieren.

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*

...und Seele!

Die Freude  
ist das vitalste  
Lebenselement.

Hildegard von Bingen