

# Proteinreiche Gemüsesuppe

3 – 4 Portionen vegetarisch

## Zutaten:

- 3 – 5 Tomaten
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 – 2 rote Paprika
- ca. 200g Kichererbsen
- 1 TL Olivenöl
- Paprika, Curmin, Salz, Pfeffer (zum würzen)
- 2 Suppenwürfel (optimal ist selbstgemachte Würzpaste)
- ca. 200ml. Kokosmilch
- ca. 0,5 Liter heißes Wasser

## Zubereitung:

Das Gemüse mit dem [Schälmesser](#) in grobe Stücke und nach Belieben würzen, alles in den [kleinen Zaubermeister](#) ohne Deckel oder im [Ofenzauberer plus](#) ca. 10 Minuten bei 220° Umluft anschmoren – alternativ im [runden Zaubermeister](#) 10 Minuten AirFry im [Pampered Chef Deluxe Air Fryer](#) auf mittlerer Stufe anrösten. Anschließend das Gemüse mit der Kokosmilch und dem Wasser im [Deluxe Blender](#) mixen und ca. 10 Minuten kochen.

## **Guten Appetit!**

Das Rezept ist optimal für Vegetarier, kleine Haushalte + Singles.  
Infos dazu unter ☎ [+49 173 9424897](tel:+491739424897) bei [Uta Grundmann-Abonyi](#).

Weitere Rezepte & Infos zur [Stoneware von Pampered Chef®](#) unter [www.pc-stoneware.de](http://www.pc-stoneware.de)

Oder im [Pampered Chef Onlineshop hier ...](#)