Kohlsuppe

Kategorie: Suppen

Zutaten:

- 1 Zwiebel oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Weißkohl
- 1 Kohlrabi
- 1-2 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 grüne Paprika
- 1 Sellerie
- 1 Dose geschälte oder stückige Tomaten
- 1 Beutel Zwiebelsuppe

Zubreitung:

Gemüse in kleine Stücke schneiden, in den Topd geben, mit Wasser überdecken und zum Kochen bringen. Den Inhalt des Beutels Zwiebelsuppe einrühren. 10 Minuten kochen, dann auf kleiner Flamme köcheln bis das Gemüse gar ist (ca. 1h). Die Suppe können Sie nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Chilly oder Tabasco würen.

Die Suppe können Sie immer dann essen, wenn Sie Hunger verspüren. Sie nehmen so gut wie keine Kalorien zu sich. Je mehr Suppe Sie essen, umso mehr Fett wird wird im Körper verbrannt.