

## **GEMÜSESUPPE MIT ZARTWEIZEN**

### **Bio-Zutaten:**

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Zartweizen

1 Karotte

3 EL Erbsen, tiefgekühlt

4 Cocktailtomaten

0,75 l Wasser

Kräuter der Provence

1 EL Olivenöl

2 TL Suppenwürze

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):**

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Karotte klein schneiden und die Cocktailtomaten halbieren.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch und den Kräutern darin andünsten. Den Zartweizen und die Karotten hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Mit heißem Wasser und Suppenwürze aufgießen und ca. 9 Minuten köcheln lassen. Die letzten zwei Minuten die Erbsen und Tomaten hinzufügen und mitkochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und Weizen zur Abwechslung einmal mit dem Löffel genießen.