

Hirse-Tomatensuppe

Zutaten

- 10 g Rapsöl
- 80 g Hirse
- 3 EL Tomatenmark
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- Basilikum, Salz

Zubereitung

1. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten.
2. Tomatenmark dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Hirse zugeben, die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit Basilikum und Salz abschmecken.

Nährwerte

Brennwert	56 kcal
Eiweiß	1,5 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	8 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hitosu>

Last update: **2016-01-23 12:38**

