

# Meal Prep - hausgemachte Nudelsuppe

Täglich gesund essen und das auch an stressigeren Tagen? Meal Prep machts möglich!  
Eine hausgemachte Nudelsuppe eignet sich hervorragend dafür.



## Rezept

**Menge:** 2 Portionen

**Dauer:** 20 Minuten Vorbereitung | 2 Minuten Zubereitung

### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 100 g Erbsenschoten
- 100 g Champignons
- ½ Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Suppenudeln

- 200 g eingelegte Tomaten
- Etwas Thymian
- 500 ml Gemüsesuppe
- 4 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**
- Optional ein Schuss Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Zucchini würfeln, die Karotten reiben Erbsenschoten in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons in Scheiben schneiden, Brokkoli vom Strunk befreien und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die eingelegten Tomaten kleinschneiden. Die Nudeln und das Gemüse in Gläser schichten. Eingelegte Tomaten kleinschneiden und mit dem Thymian obenauf geben.

**Vor dem Servieren:** Heiße Suppe zubereiten. Das Gemüse und die Nudeln damit aufgießen und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit frischen **Backerbsen** garnieren und sofort noch heiß servieren.

**Tipp:** Ideales Meal Prep Rezept. Verwendet werden kann jedes Gemüse nach Saison und Wahl. Ein Spritzer Zitronensaft macht die Suppe noch frischer.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)