

# 1-2-3 Zutaten Rezept

## Selbst gekocht schmeckt besser!

Hunger auf etwas Ordentliches, aber gerade wenig Zeit? Kein Problem, hier kommt das 3-Zutaten-Rezept. Es ist superleicht zu kochen, meist schneller fertig als eine Tiefkühlpizza und reicht sogar für zwei hungrige Genießer. Ein kleiner Grundvorrat in der Küche wird vorausgesetzt.

# Gelbe Paprikasuppe

## Zutaten für ca. 2 Portionen

- 1 Gelbe Paprikaschoten, ca. 400 g
- 2 Kurkuma, gemahlen, 1/2 Tl (Gewürzregal)
- 3 Schlagsahne, ca. 125 g

## aus dem Grundvorrat:

**Zwiebel** 1 kleine, **Knoblauch** 1 Zehe, **Butter** ca. 2–3 El,  
**Gemüsebrühe** 250 ml, **Salz**, **Pfeffer** aus der Mühle

## Zubereitung

1. **Paprikaschoten** waschen, trocken tupfen, halbieren, Stiel entfernen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schale von **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, beide fein würfeln.
2. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikastücke sowie **Kurkuma** unter Rühren in **Butter** andünsten. **Gemüsebrühe** angießen, alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Dann **Schlagsahne** zugeben, mit dem Mixstab pürieren, nochmals aufkochen lassen. Paprikasuppe mit **Salz**, **Pfeffer** abschmecken und servieren.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

Auf diesem Grundvorrat, der in keiner Küche fehlen sollte, bauen alle 3-Zutaten-Rezepte auf:

Salz • Pfeffer • Zucker • Mehl • Gemüsebrühe  
Essig • Zwiebeln • Knoblauch • Reis  
Nudeln • Dosentomaten • Öl  
Butter • Milch • Eier • Kartoffeln

tegut...