

Lecker



ZUBEREITUNG

Für die Würzpaste alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, nochmals abschmecken und in ein Schraubglas füllen. Zum Lagern mit einer dünnen Schicht Pflanzenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Instant Suppe ein Schraubglas mit 750 bis 1000 ml Volumen vorbereiten. In das Glas als Erstes Reis, Nudeln oder Couscous füllen und dann 3 EL der Würzpaste. Nun darauf die restlichen Zutaten schichten und das Glas für den Transport oder den Kühlschrank gut verschließen. Immer noch etwas Rand nach oben frei lassen, damit man später nach Zugabe des Wassers noch gut verrühren kann.

Wenn nun der kleine Hunger kommt, Wasser sprudelnd aufkochen und damit die Suppe aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen, umrühren und genießen.

ZUTATEN

Für jeweils ca. 250 ml Paste

Für die mediterrane Würzpaste & Suppe:

200 g Tomatenmark
 ½ TL Zucker
 1 TL Salz
 ½ TL Schwarzer Pfeffer
 1 EL getrocknete, italienische Kräuter
 2 Knoblauchzehe, gepresst
 2 Schalotten, fein gehackt
 etwas Pflanzenöl

Außerdem für 1 Portion:

100-150 g vorgegarter Reis, Couscous oder 50 g Mie Nudeln
 4-5 Cherrytomaten, halbiert
 100 g Fetawürfel und grüne & schwarze Oliven aus dem Glas
 100 g mediterranes Gemüse nach Wahl z.B. Zucchini oder Paprika, klein gewürfelt
 300 ml heißes Wasser

UTENSILIEN

Schneidbrett, Messer, Knoblauchpresse, Schüssel, Rührlöffel, Schraubgläser mit etwa 300 ml Volumen für die Würzpasten, Schraubglas mit etwa 700 ml Volumen für die Suppe