



Gemüsecremesuppe

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

700ml Wasser

300g Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Brokkoli, Lauch, Jungzwiebel, Karfiol)

100g Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Suppenkräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen, halbieren und die halbe Zwiebel ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln in einen großen Topf füllen, mit Suppenkräutern, Salz und Pfeffer würzen, mit Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 15–20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren, kurz auskühlen lassen und warm genießen.

Tipp:

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, etwas Wasser zufügen. Als Garnierung eignen sich frische junge Sprossen hervorragend. Als Einlage eignen sich selbstgemachte Linsenbällchen oder Falafeln sehr gut.