

REZEPT

HERZHAFTE GEMÜSESUPPE

» ZUTATEN:

für 4 Personen

- » 1,5 Liter Gemüsebrühe
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 Lauch
- » 1 Zwiebel
- » 2 Karotten
- » 1 Zucchini
- » 1/2 Sellerieknolle
- » 1 Paprika
- » 2 Kartoffeln
- » 1 EL gehackter Rosmarin

» ZUBEREITUNG:

- » Brühe aufsetzen und zum Kochen bringen.
- » Währenddessen Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Sellerie schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
- » Alle Zutaten in die Brühe geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- » In der Zwischenzeit Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
- » Nach Ablauf der 10 Minuten zusammen mit dem Rosmarin hinzufügen und für weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.
- » Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

» TIPPS:

- » Beim Gemüse kann nach Lust und Laune variiert werden: Süßkartoffel, Brokkoli, Pastinake, Petersilienwurzel, Staudensellerie, Blumenkohl, Rosenkohl oder Spitzkohl. Einzig die unterschiedlichen Garzeiten sind zu beachten.
- » Neben Rosmarin gibt es viele andere Kräuter die hervorragend in eine Gemüsesuppe passen: Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Liebstöckel, Estragon oder Dill. Kinder lernen so die unterschiedliche Würze der Gewächse kennen.
- » Wenn sich auf einmal mehr hungrige Mäuler anmelden: einfach Nudeln dazu geben. Kinder mögen auch gerne eine Würstcheneinlage in der Suppe.

