

Suppenrezept:

Zutaten: (alles klein schneiden)

Zwiebeln

Frühlingszwiebeln

Lauch (viel)

Sellerie

Pastinake

Tomaten

Möhren

Kartoffeln

Paprika (rot oder gelb)

Kohlrabi

Blumenkohl (vorgekocht)

Zum Würzen:

Süße Chilisoße, frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Brühe

Zubereitung

Blumenkohl vorkochen. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln (klein geschnitten) kurz mit gehackten Knoblauch in Öl andünsten und mit Wasser angießen und einen Moment köcheln lassen.

Danach (viel) Lauch, Sellerie, Pastinake hinzugeben und wieder Wasser hinzugießen, so dass alles bedeckt ist. Anschließend ca. 20 – 30 min. köcheln lassen.

Dann frische, gehäutete, klein geschnittene Tomaten, Möhren, Kartoffeln, Paprika, Kohlrabi hinzugeben. Suppe mit Blumenkohlwasser angießen und Suppe kochen lassen bis das Gemüse weich ist. Blumenkohl zugeben.

Zum Schluss Suppe mit Brühwürfeln, Salz, Pfeffer und süßer Chilisoße (!) würzen.

Guten Appetit.