

## **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.