

REZEPT GEMÜSESUPPE



Zutaten:

Gemüse nach Saison und alles,
was noch vorhanden ist ...

2-3 Zwiebeln

Tomaten

Paprika

Lauch

Karotten,

Kohlrabi

Kohl

Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Paprika, Curry)

Wasser

Gemüsebrühe nach Bedarf

Ghee zum Anbraten vom Gemüse

1 EL Parmesan

2 Basilikumblätter

TIPP 1:

Die Suppe kannst du gut vorbereiten und dir täglich einen Teller davon wärmen.

Dinkelkörner als Einlage passen prima zur Suppe.

Du kannst das Gemüse auch in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und dann die Suppe mit zu deinem Arbeitsplatz nehmen. In der Pause einfach mit kochendem Wasser und einem Löffel Gemüsebrühe (Pulver) auffüllen.

Ghee kannst du auch nachträglich als nährnde Zutat hinzugeben.

Zubereitung:

1. Gemüse in kleine Stücke schneiden und nach und nach im heißen Ghee andünsten/anbraten. Wasser dazu geben, so dass das Gemüse bedeckt ist. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer nach Geschmack würzen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (ca. 15 Minuten). Die Suppe darf auch gern etwas länger köcheln.
2. Die Suppe mit Gemüsebrühe nachwürzen und mit Parmesan-Splittern servieren. Kräuter und Sprossen gehen immer 😊 .