



Talent-Partyservice und Veranstaltungsagentur Ulrike Althof

Vegetarische Gemüsesuppe (ca. 12 € für das Material)

für ca. 4 Personen

- 500g gewürfelte Möhren
- 2 kleingeschnittene Lauchstangen
- 1 gewürfelte Gemüsezwiebel
- 1 kleingeschnittene Fenchelknolle
- 1 kleines Stück Sellerie (gewürfelt)
- 3 große festkochende Kartoffeln (gewürfelt)
- 500g gewürfelte Zucchini
- ¼ kleingeschnittener Wirsing
- Halbes Bund gehackte Petersilie

Zwiebel in ca. 50 ml Rapskernöl und etwas Wasser (damit es nicht zu heiß wird) anschwitzen, die Gemüse nach und nach dazu geben, etwas anschmoren lassen, mit ca. 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen.

Zum Schluss gehackte Petersilie drüber, mit Bad Essener Salz abschmecken

- Rapskernöl von der Teutoburger Mühle
- Salz aus Bad Essen
- Alle Gemüse bis Oktober bei Bio-Betrieben erhältlich

Der Joker könnte die fertige Gemüsebrühe sein oder:

Gemüsebrühe

Möhrenschalen, Sellerieschalen, je eine Möhre und 1 kleines Stück Sellerie, halbe Stange Lauch, halbe Zwiebel, Petersilienstängel, Salz Rapskernöl
Alles kleinschneiden und mit 2 Litern Wasser auf kleiner Flamme kochen (ca. 1-2 Stunden) alle Kräuter und Gewürze dazu, die regional im Angebot sind: z.B. Lorbeerblätter, Oregano, Majoran, Rosmarin, Thymian etc)

Wenn es nicht ganz konsequent regional sein soll, schmeckt diese Suppe auch sehr gut mit Olivenöl und Butter.