

Gemüsesuppe

Wenig Aufwand für viele Vitamine. Eine leckere Gemüsesuppe, die nicht nur in der kalten Jahreszeit schmeckt. Zum Beispiel mit regionalem Rübstiel, aber auch mit Tomate und Zucchini einfach köstlich.



Zutaten für 7 Portionen:

- 4 Karotten
- 1 kg Suppengrün
- ½ Stange Lauch
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Staude Rübstiel
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Tomaten
- 500 g Brokkoli
- 300 g Buchstabennudeln

Zubereitung:

- Karotten, Suppengrün und Lauch klein schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse bei starker Hitze anbraten.
- Das Gemüse mit ca. 3 Liter Wasser ablöschen, sodass alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsesuppe aufkochen und ca. 2 Stunden bei

geringer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch den entstehenden Schaum abnehmen.

- Den harten Strunk vom Rübstieler entfernen und den Rest klein schneiden. Zucchini und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Röschen vom Brokkoli abteilen. Gemüse in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Nudeln in die Suppe geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe heiß servieren.