

Bunte Gemüsesuppe

Leckere Resteverwertung

4 Personen

500 g

1

1 Stück

3

1 Viertel

1 Stange

1 EL

700 ml

1 TL

4 TL

Möhre

Sellerie

Kartoffeln

Weißkohl

Lauch

Pflanzenöl

Gemüsebrühe

Bockshornkleesamen (gemahlen)

Sahnejoghurt

Pfeffer, Salz, Paprika

z.B. mit folgenden Resten



Sie haben noch Gemüsereste im Kühlschrank, zum Beispiel eine Möhre, ein Stück Sellerie, drei Kartoffeln, ein Weißkohlviertel und vielleicht noch eine Stange Lauch? Oder eine Rote-Bete-Knolle und eine Petersilienwurzel? Daraus wird eine schnelle und leckere Gemüsesuppe.

Alle Zutaten waschen, putzen und klein schneiden, in einem Esslöffel Öl kurz anrösten, mit 0,7 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Gemüse weich köcheln und anschließend pürieren.

Mit Pfeffer, Salz, Paprika und gemahlene Bockshornkleesamen abschmecken, in tiefen Tellern mit einem Klacks Sahnejoghurt in der Mitte servieren und kleingehackte Petersilie drüber

streuen.

Zubereitungszeit 20 Min.
vegetarisch
vegan (ohne Sahnejoghurt)