

Bunte Gemüsesuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Kohlrabi
- 50 g Knollensellerie
- 0,5 kleiner Weißkohl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL (TK-) Erbsen

Gemüse putzen und waschen. Möhre in dünne Scheiben schneiden. Weiße und hellgrüne Teile des Lauchs in feine Ringe schneiden. Kohlrabi und Sellerie fein würfeln. Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, das Gemüse - mit Ausnahme der Erbsen - dazugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten.

Die Gemüsebrühe angießen, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt (verpackt in ein verschlossenes Leinensäckchen oder ein Tee-Ei) mit in den Topf geben. Die Suppe zum Kochen bringen und bei geringer Hitze circa 5 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch Biss haben.

Vom Herd nehmen, die Erbsen unterrühren und die Suppe im geschlossenen Topf noch 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen