

Fastensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 l Wasser
- 500 g Kartoffeln
- 400 g Sellerie
- 400 g (nach Saison) gemischtes Gemüse
- 2 g Salz
- nach Belieben: frische Kräuter

Für die Zubereitung der Fastensuppe eignet sich frisches saisonales Gemüse, beispielsweise Möhren, Rote Bete oder Zucchini.

Das Gemüse putzen, würfeln und in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass es circa 1,5 cm über dem Gemüse steht. Erhitzen und etwa 30 Minuten bei geringer Hitze kochen. Absieben und einen Teil des Gemüses (circa 1,5 EL pro Portion) pürieren. Das pürierte Gemüse wieder zur Brühe geben und unterrühren. Mit einem Schälchen fein gehackter frischer Kräuter servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Ärzte an der Au

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