

Kartoffel-Gemüse-Suppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Kartoffeln
- 300 g Gemüse
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer

Kartoffeln schälen, Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Sellerie oder Fenchel) putzen. Alles in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen. Kartoffeln und Gemüse 2 Minuten darin andünsten, anschließend mit der Brühe aufgießen und die Kräuter dazugeben. Circa 10 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter herausfischen, die Suppe pürieren und nochmals abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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