

Rezept für Gemüsesuppe

Du brauchst:

- Einen großen Kochtopf
- Sieb
- Messer
- Teelöffel
- Scheidebrett
- Sparschäler
- Schüssel für Abfall
- Kochlöffel

Zutaten:

- ein Stück Sellerie
- 2 Möhren
- eine Drittel Stange Lauch
- 3 Kartoffeln
- einen halben Kohlrabi
- eine Hand voll Erbsen in der Hülse (oder TK Erbsen)
- einen Viertel Blumenkohl
- einen Viertel Brokkoli
- zwei Hände voll grüne Bohnen
- ca. 2 Teelöffel Salz
- 2 Liter Wasser
- Petersilie

Zubereitung:

1. 2 Liter Wasser in großen Kochtopf füllen und zum Kochen bringen.
2. Bohnen und Blumenkohl im Sieb waschen.
3. Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren und Sellerie schälen.
4. Gemüse in **kleine** Stücke schneiden.
5. Erbsen aus der Hülse pulen (oder TK Erbsen verwenden).
6. Salz zum Wasser hinzugeben.
7. Gemüse in den Topf mit dem kochenden Salzwasser geben und 15 Minuten kochen, bis es gar ist.
8. Petersilie kleinschneiden und zur Suppe geben.

Rezept für Gemüsecremesuppe

Du brauchst:

- Einen großen Kochtopf
- Sieb
- Messer
- Teelöffel
- Scheidebrett
- Sparschäler
- Schüssel für Abfall
- Kochlöffel
- Pürierstab

Zutaten:

- ein Stück Sellerie
- 2 Möhren
- eine Drittel Stange Lauch
- 5 Kartoffeln
- 2 Hände voll Erbsen in der Hülse (oder TK Erbsen)
- einen halben Blumenkohl
- einen halben Brokkoli
- ca. 2 Teelöffel Salz
- 2 Liter Wasser
- Petersilie

Zubereitung:

1. 2 Liter Wasser in großen Kochtopf füllen und zum Kochen bringen
2. Bohnen und Blumenkohl im Sieb waschen.
3. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen.
4. Gemüse in **kleine** Stücke schneiden.
5. Erbsen aus der Hülse pulen (oder TK Erbsen verwenden).
6. Salz zum Wasser hinzugeben.
7. Gemüse in den Topf mit dem kochenden Salzwasser geben und 15 Minuten kochen, bis es gar ist.
8. Petersilie kleinschneiden und zur Suppe geben.
9. Herd ausschalten und fertige Suppe im Topf pürieren.