

BUNTE WURZELGEMÜSESUPPE MIT KRÄUTER



ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 KAROTTEN
- 1 KLEINE PASTINAKE
- 1 STÜCK SELLERIE
(CA. 100 G)
- 1 KLEINE KARTOFFEL
- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 1 TL BUTTER ODER
OLIVENÖL
- 1 LITER GEMÜSEBRÜHE

SALZ, PFEFFER,
FRISCHE PETERSILIE
ODER LIEBSTÖCKEL

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten.
2. Wurzelgemüse schälen, klein schneiden und kurz mitdünsten.
3. Mit Brühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

OFENGERÖSTETE WURZELGEMÜSESUPPE MIT THYMIAN



ZUTATEN

2 KAROTTEN
1 PASTINAKE
1 KLEINE ROTE BETE
1/2 SÜSSKARTOFFEL
1 ZWIEBEL
1 EL OLIVENÖL
1 TL FRISCHER
THYMIAN
700 ML GEMÜSEBRÜHE

SALZ, PFEFFER,
ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG

1. Gemüse grob schneiden, mit Öl und Thymian vermengen.
2. Auf ein Blech legen und bei 200°C ca. 25 Minuten rösten.
3. Danach in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe pürieren, abschmecken und mit Zitronensaft verfeinern.

LINSEN-EINTOPF MIT WURZELGEMÜSE



ZUTATEN

- 1 TASSE BRAUNE
LINSEN
- 2 KAROTTEN
- 1 STÜCK SELLERIE
- 1 KLEINE KARTOFFEL
- 1 ZWIEBEL, 1
KNOBLAUCHZEHE
- 1 EL ÖL
- 1 TL MAJORAN ODER
THYMIAN
- 1 LITER GEMÜSEBRÜHE

ZUBEREITUNG

1. Linsen abspülen, Gemüse klein schneiden.
2. Zwiebel & Knoblauch im Öl anbraten, Gemüse und Linsen zugeben. 3. Mit Brühe aufgießen und 25–30 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Kräutern, Salz und einem Spritzer Apfelessig abschmecken.