



Suppe nach Art der Gärtnerin – heute bleibt der Mixer aus

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 200 kcal

Zutaten für 2,5 L Suppe

25 g Butter oder Olivenöl

50 g geräucherter Speck ohne Knorpel und Schwarte (kannst Du auch weglassen)

100 g Zwiebel - geschält

150 g Lauch - halbiert, gewaschen

150 g Karotten - geschält

100 Knollensellerie - geschält

100 g Pfälzer Rüben - geschält

100 g Kohlrabi - geschält

150 g Zucchini – geviertelt und die Kerne entfernt (oder ähnliches Gemüse, welches gerade in Deinem Kühlschrank vorhanden ist oder Saison hat)

2000 g Gemüse- oder Knochenbrühe

frische gehackte Kräuter nach Geschmack

60 g geriebener extra Hartkäse wie Sbrinz, Grana Padano oder Parmesan oder weglassen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss oder Muskatblüte, Bouillonpaste, Thymian, Oregano, Ingwer, Chili

Zubereitung

1. Die Zwiebeln fein hacken und den Speck in feine Würfel schneiden. Das restliche Gemüse feinblättrig schneiden, dabei den Lauch separat lassen.

2. Nun das restliche Gemüse begeben, leicht salzen und ebenfalls mitdünsten.

3. Den Topf mit der Brühe auffüllen, alles bei voller Hitze zum Kochen bringen und mehrmals abschäumen.

4. Ab dem Zeitpunkt, wo es kocht, ca. 20 Minuten kochen lassen.

5. Dann mit Salz oder Bouillonpulver und den Gewürzen abschmecken.

6. Mit frischen Kräutern und etwas geriebenem Käse servieren.

Wie kannst Du die Suppe variieren?

Eine der bekanntesten Variationen ist wohl die Minestrone, dort kommen noch Tomaten, Bohnen und Nudeln dazu. Grundsätzlich eignet sich fast jedes Gemüse mehr oder weniger gut für diese Zubereitung. Du kannst das Rezept auch durch vorgekochte Hülsenfrüchte – wie eben z. B. Bohnen – nach Belieben erweitern.

So wird schnell eine gemüselastige Mahlzeit daraus, welche, falls Du Knochenbrühe verwendet hast, auch noch viele kollagene Eiweiße liefert und auch mit Gemüsebrühe zubereitet extrem nährstoffdicht, also reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, ist.

Die vegetarische und vegane Variante

Vegetarier lassen einfach den Speck weg und verwenden Gemüsebrühe. Veganer lassen auch noch die Butter weg. Wer trotzdem etwas Rauchgeschmack in der Suppe möchte, kann z. B. mit etwas geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen

Felix & Caroline