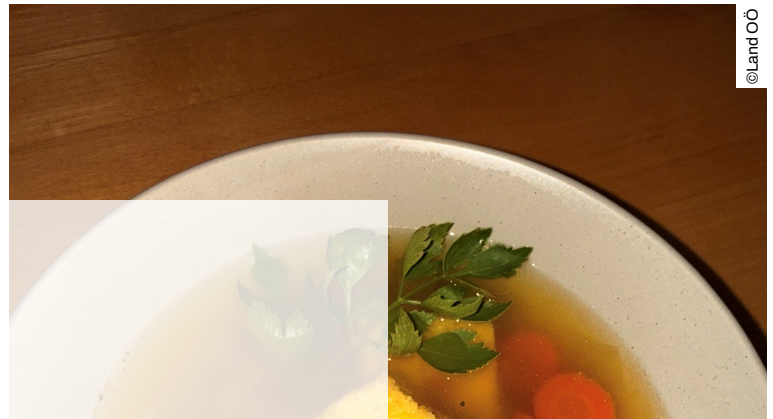


Klare Gemüsesuppe (Grundrezept)



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Karotten, roh: 150 g
- gelbe Rüben, roh: 50 g
- Petersilienwurzel, roh: 50 g
- Knollensellerie: 40 g
- Zwiebeln, roh: 80 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Rapsöl: 4 g
- Wasser: 0,8 l
- Salz: 1,5 g
- Pfefferkörner: 2 Stück
- Wacholderbeeren: 1 Stück
- Lorbeerblätter: 0,5 Stück
- fein gehackte Kräuter, z.B.
Schnittlauch, Petersilie: 6 g

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, das Wurzelgemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Gemüse in Rapsöl leicht anrösten.
- Mit Wasser aufgießen und Salz, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben.
- Die Suppe bei niedriger Temperatur ca. 60-90 Minuten köcheln lassen.
- Gewürze entfernen, die Suppe ggf. abseihen und abschmecken.
- Vor dem Servieren mit fein gehackten Kräutern verfeinern.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
45 kcal	1,2 g	0,1 g	5,6 g	5,1 g	1,3 g	2,85 g	0,56 g

Allergen(e):

L - Sellerie