

# Klare Gemüsesuppe



Das ist eine herrliche Zwischenmahlzeit für die kalte Jahreszeit:

Eine kleine **Zwiebel** schälen und schneiden (eventuell auch eine Zehe **Knoblauch**) und in wenig **Öl** anrösten. Währenddessen Wurzelgemüse (**Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Pastinaken**) putzen und (mit der Küchenmaschine) zerkleinern. Wenn die Zwiebel goldgelb ist, das Gemüse dazugeben, kurz mitrösten lassen und mit Wasser aufgießen. Gewürzt wird mit etwas **Pfeffer** und eventuell einem **Lorbeerblatt**. Das Ganze kann man nun durchaus 20-30 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt gibt man dann noch nach Belieben **Vollkornsuppenudeln** dazu und läßt sie kurz mitgaren (brauchen nicht lange – ca 2-3 Minuten). Nun noch salzen und mit **Schnittlauch** oder Petersilie bestreuen. Mahlzeit!

Share this: