

Gemüsesuppe mit Ingwer und Getreide

Zutaten für 1 Person:

2 mittelgroße Karotten geputzt u. in Scheiben geschnitten
1 kleines Stück Sellerie und Petersilienwurzel
Handvoll Lauch in Scheiben geschnitten
5- 7 Scheiben Steckrübe
8 Bohnenhälften
Handvoll geschnittenes Weißkraut
5 – 8 Rosenkohlröschen
5 – 8 Blumenkohl oder Brokkoliröschen
1 mittelgroße Kartoffel
4 Eßl. vorgekochtes Getreide (bzw. Getreidemenge nach Vorgabe)
fein geschnittenen Ingwer nach Geschmack
2 El Olivenöl
 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser mit Gemüsebrühe am bestem aus einem Reformhaus.
Salz, Pfeffer, soweit vorhanden frische Kräuter(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)

Die Zutaten alle der Reihe nach in einem Topf mit Olivenöl andünsten und mit Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühe würzen. Suppe bei mittlerer Temperatur solange köcheln lassen bis das Gemüse durch ist, aber trotzdem noch bissfest bleibt. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Kräuter erst zum Schluss der Suppe zugeben, damit sie noch ihr volles Aroma behalten.

TIPP: Verwenden Sie immer Gemüse nach Saison und Region.