

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Wilhelm-Bölsche-Schule: Leckere (und kreative) Gemüsesuppe (4 Portionen)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1 kg	Gemüse (Sei kreativ bei der Auswahl des Gemüses!)	○ Gemüse putzen/waschen, ggfs. schälen und in kleine Stücke schneiden
1	Zwiebel	○ schälen und würfeln
2 EL	Rapsöl	○ im Topf erhitzen und Zwiebelwürfel anbraten, anschließend Gemüse dazu geben und leicht andünsten
1 Liter	Wasser	○ zugeben, kurz aufkochen und alles ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist, gelegentlich umrühren
	Gewürze, z.B.: Jodsalz, Pfeffer Kräuter, frisch oder tiefgefroren, z.B.: Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Petersilie	○ fertige Suppe abschmecken ○ Verkoste bewusst und verwende Salz bei der fertigen Suppe nur wenn nötig!

Die Suppe in verschiedenen Varianten anrichten und mit Kräutern, z.B. Petersilie garnieren:

1. ohne pürieren
2. einen Teil pürieren
3. alles pürieren oder stampfen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages