



SCHEINFASTEN

Suppenrezepte:

Über gute Gemüsebrühe:

- Gemüsebrühe am allerbesten selbst machen (s.u.)
- Wenn die Zeit fehlt, eine fertige Bouillon aus dem Glas nehmen
- Falls Gemüsebrühe als Pulver genommen wird darauf achten, dass kein Glutamat oder Hefeextrakt oder Zucker darin enthalten ist.
- Die Brühe sollte jedenfalls auch selbst schon lecker sein.

Bunte Gemüsesuppe, Basis

Das kann man alles nehmen	So geht es:
Zwiebeln und/ oder Knoblauch Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Karotten Paprika, Zucchini oder Brokkoli Pastinaken ,Petersilienwurzel Sellerie Kohl:-Blumenkohl, Rosenkohl oder Spitzkohl Spinat oder Mangold	Alles sehr klein schneiden und mit Wasser und Gewürzen mind. 30min köcheln lassen

Glutenfreie Buchweizen-Gemüsesuppe

2 EL Erdnussöl	In der Pfanne erhitzen
1 rote Zwiebel, halbieren und in dünne Streifen schneiden 1 Koblachzehe, reiben-oder sehr klein hacken 5g Ingwerwurzel, reiben-oder sehr klein hacken 5g Kurkumawurzel, reiben-oder sehr klein hacken	In dem Öl anschmoren
100g Karotte, fein gewürfelt 100g Zucchini, fein gewürfelt	Etwas später dazugeben und mitschmoren
2 Lorbeerblätter 1 TL Bockshornkleebblätter	Zum Gemüse geben.
100g Buchweizen	Ebenfalls einrühren und andünsten
1 Prise Muskat 1 EL Petersilie, gehackt (alternativ aus der TK) ½ TL Majoran, fein gehackt Salz und Pfeffer	Die Gewürze dazugeben und alles mit der Brühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann 25-30 min köcheln
800 ml Gemüsebrühe	
80g Tomate, fein gewürfelt 1 kleine Frühlingszwiebel, waschen und sehr klein schneiden	10 min vor dem Garende dazugeben. Mit Petersilie bestreuen und servieren



SCHEINFASTEN

Linsensuppe mit Kurkuma und Ingwer ist ein „Powerhouse“

Nährstoffreich, wärmend, herzhaft

<p>3EL natives Oliven– oder Sonnenblumenöl 2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten 2 Karotten, klein geschnitten 1 Süßkartoffel, geschält und klein geschnitten</p>	<p>Erhitzen und das Gemüse ca. 5 min andünsten</p>
<p>2-3 Knoblauchzehen, reiben-oder sehr klein hacken 1 MS Cayenne-Pfeffer 2 TL Kreuzkümmel 5g Ingwerwurzel, reiben-oder sehr klein hacken 1 TL gemahlene Kurkuma Thymianblätter frische oder TK</p>	<p>Alles hinzugeben und unter rühren kurz aufkochen.</p>
<p>2x 400g Tomatenstücke in Dose</p>	<p>Die Tomaten dazugeben und 2-3 min mitkochen</p>
<p>200g braune Linsen (Bernstein oder Tellerlinsen) 750g Brühe 500g Wasser Frischer Pfeffer</p>	<p>Die Linsen und die Flüssigkeiten dazugeben, scharf abschmecken kurz aufkochen, dann 25-30min köcheln</p>
<p>Nach Belieben 1 Bund Grünkohl, Mangold oder Spinat Etwa 4 Hände voll (oder TK)</p>	<p>Kleinschneiden und in die Suppe einrühren. Noch etwa 10 min köcheln</p>
<p>Frischem Zitronensaft Salz Pfeffer</p>	<p>Kurz vor dem servieren abschmecken</p>