



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

<b>Das kann man alles nehmen</b>	<b>So geht es:</b>
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

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