



Rezept der Woche

Sommer-Suppenglück aus der Kiste *Herzhafte Gemüsesuppe*

Eine Suppe, die eigentlich ganz klassisch beginnt – und dann doch ein bisschen aus der Reihe tanzt. Möhren, Lauch und Knollensellerie bilden die kräftige Basis, Rote Bete bringt erdige Süße und eine ziemlich spektakuläre Farbe. Zucchini, Tomaten und Gurke kommen erst später dazu und sorgen dafür, dass das Ganze schön leicht und sommerlich bleibt.

2 Mohrrüben, gewürfelt ½ Knollensellerie, fein gewürfelt 1 Stange Lauch, in Ringen 1 Rote Bete, gewürfelt 1 Zwiebel, gewürfelt	in einem großen Topf mit
2 EL Olivenöl	kräftig anrösten und ca. 7 Minuten braten.
1 Liter Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt 1 TL Majoran oder Thymian	hinzugeben und alles etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.
1 TL Senf	einrühren. Anschließend
1 Zucchini, in mundgerechten Stücken 1 kleine Gurke, in Würfeln	zur Suppe geben und nur noch 5 Minuten mitköcheln lassen. Die
2 Tomaten, grob gewürfelt	hinzugeben und nur noch kurz mitköcheln. Mit
Salz reichlich schwarzem Pfeffer etwas Zitronensaft oder Apfelessig	abschmecken.
½ Bund Petersile, grob gehackt	großzügig über die fertige Suppe streuen.

Wer es etwas sämiger mag, kann **ein bis zwei Kellen der Suppe pürieren** und wieder unterrühren. So bekommt sie Bindung, ohne dass das ganze Gemüse zu Brei wird.

Und wer es richtig gut machen will: Dazu ein Stück kräftiges Sauerteigbrot, etwas gutes Olivenöl – und fertig ist ein ziemlich perfektes Sommer-Abendessen.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

