

# Suppen

## Minestrone (6 Portionen)

1	Zwiebel, halbiert
40 g	Öl
600 g	gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Kartoffeln, Sellerie) <i>Bei der Gemüseauswahl ist alles erlaubt, was gerade Saison hat. Auch Kohl, Spargel und Erbsen passen sehr gut.</i>
3	Kartoffeln
1	Stange Porree, in dünnen Ringen
1L	heißes Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 ½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
250 g	Vollkornsuppennudeln oder Getreidemischung
1 Bund	frische Petersilie

*Zwiebeln klein schneiden und im Topf mit dem Öl andünsten. Das Gemüse zerkleinern und dazu geben. Porreeringe, Wasser, Brühwürfel, Salz und Pfeffer zugeben und 15 - 20 Min. kochen. Nudeln zugeben und noch mal ca. 7 Min. kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische gehackte Petersilie darüber streuen.*

## **Gemüse-Creme-Suppe** (4 Personen)

600 g	Gemüse (Sellerie, Zucchini, Möhren, Tomaten, Paprika etc.)
3	Kartoffeln (ca. 300 g)
1	Zwiebel
2 EL	natives Öl
2 TL	Gemüsebrühe
1 L	Wasser
1 TL	Zitronensaft
1	Becher Sahne (200 g)
2 TL	Kräutersalz
1 TL	Pfeffer
1	Kästchen Kresse

*Das Gemüse waschen und klein schneiden (und nicht schälen!). Die geschälte Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Öl andünsten. Das Gemüse zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe in Wasser anrühren und den Zitronensaft zugeben. Die Brühe über das Gemüse gießen und etwa 30- 40 Minuten mit geschlossenem Topf köcheln lassen. Nun alles pürieren und die Sahne hinzufügen. Evtl. muss noch etwas mehr Wasser zugegeben werden. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Kresse mit einer Schere abschneiden und kurz vor dem Servieren zur Creme-Suppe geben.*



**Stephanie Kopenhagen**

ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB  
Telefon 0231 - 29 24 186

Hinnenberg 47- 44329 Dortmund

[www.gesundheitsberatung-dortmund.de](http://www.gesundheitsberatung-dortmund.de)  
[sk@gesundheitsberatung-dortmund.de](mailto:sk@gesundheitsberatung-dortmund.de)