

Sören Anders
So geht's: Gemüsesuppen

Freitag, 6. September 2019
Rezept für 4 Personen

Kartoffelsuppe

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Grundrezept

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Karotte
2	Petersilienwurzeln
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1/2 Bund	glatte Petersilie



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen, fein schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen (ca. 15-20 Minuten).
3. Anschließend die Suppe pürieren, Sahne zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Suppe in Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Zur Suppe passen sehr gut knusprig gebratene Brotroutons, gebratene Speisepilze oder einfach ein Wiener Würstchen.

Pro Portion: 266 kcal / 1111 kJ
31 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 14 g Fett

Gemüse-Würz-Paste

Zutaten für ca. 2 Schraubgläser

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Grundrezept

Zutaten:

2	Karotten
1	Petersilienwurzel

4 Stangen	Staudensellerie
1	Lauchstange
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Karotten und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Selleriestangen waschen, vorhandene Blätter abtrennen und fein hacken. Die Stangen ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Petersilie abbrausen, gut trocken schütteln und fein schneiden.
6. Alles zusammen in eine Schüssel geben und wiegen. Die Salzmenge richtet sich nach der Menge des Gemüses: 12 g Salz pro 100 g Gemüse zugeben.
7. Das Gemüse mit der entsprechenden Menge Salz vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend sollte das Gemüse etwas Wasser gezogen haben. Mit einem Pürierstab alles zu einer Paste mixen.
8. Die Paste randvoll in vorbereitete saubere Gläser mit Schraubdeckel (am besten vorher auskochen) füllen und sofort verschließen.
9. Die Würzpaste hält sich im Kühlschrank bei sachgemäßer Lagerung gut 3 Monate. Wichtig ist, dass zur Entnahme der Würzpaste immer ein sauberer Löffel verwendet wird.
10. Die Würzpaste lässt sich ähnlich verwenden, wie Gemüsebrühe-Pulver. Etwa 2 TL Würzpaste auf 1 l Wasser ergeben eine würzige Brühe.

Pro 100 g: 34 kcal / 144 kJ
7 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0,2 g Fett

Gemüsebrühe**Rezept für ca. 1,5 l****Dauer: 1,5 Stunden****Schwierigkeitsgrad: einfach****Vegetarisch, Grundrezept****Zutaten:**

3	Zwiebeln
3	Karotten
2	Petersilienwurzeln
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
2	Tomaten
2 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
2 EL	getrocknete Speise-Pilze

etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.
2. Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.
3. In einem Topf Olivenöl und gewürfelte Zwiebeln, Karotten, Petersilienwurzel, Staudensellerie, Lauch und Knoblauch darin anschwitzen. Mit 3 l Wasser ablöschen.
4. Die Tomaten, die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Dann die getrockneten Pilze zugeben und noch mal aufkochen lassen.
6. Den Gemüsefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l Flüssigkeit einkochen lassen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro 100 ml: 56 kcal / 234 kJ
8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Fett