



## Wirf mich nicht weg!

### Gemüse-Cremesuppe

Für Gemüse (z. B. Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Hokkaidokürbis, Möhren, Porree, Tomaten, Rote Bete, Sellerie, Steckrübe, Zucchini, Zwiebeln...)

<b>Für 4 Personen</b>	
Ca. 400 g Gemüse	Waschen, eventuell schälen, in Stücke schneiden
1 EL Öl oder Butter	In einen Topf geben
1 Zwiebel und evtl. 1 Knoblauchzehe	In Würfel schneiden, in Öl oder Butter anrösten
750 ml Wasser	Gemüse mit Wasser aufgießen und ca. 5-10 Minuten kochen bis es weich ist. Suppe mit einem Mixstab pürieren.
Salz, Gemüsebrühe nach Geschmack	Mit Salz oder Gemüsebrühe würzen.
Gewürze nach Geschmack (Pfeffer, Paprikapulver, Curry...)	Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und heiß servieren.
Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Thymian, Schnittlauch...) = frische oder getrocknete Kräuter	

**Tipp:** Die Suppe kann mit etwas Creme Fraiche, Sahne oder saurer Sahne verfeinert werden.

Es können Brotcroutons oder eine Bratschnitte dazu serviert werden.

Die Gemüsecremesuppe kann auch heiß (ca. 80 Grad) sofort in eine leere saubere Milchflasche oder ein anderes großes Schraubglas gefüllt werden. So ist sie im Kühlschrank ca. 3-5 Tage haltbar.

---