

Passierte Gemüsesuppe

i Gemüsesuppen sind der ideale Begleiter gerade in der kälteren Jahreszeit. Suppen stärken das Immunsystem, sind gut für die Verdauung und helfen dabei Giftstoffe schneller abzutransportieren. Das Gemüse enthält wichtige Nährstoffe, die wir für unsere Darmbakterien brauchen.

Zutaten für 4 Personen

- 3 Kartoffeln
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2-3 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2-3 Blätter Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln, Sellerieknolle und Karotten waschen und schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Die Lauchstangen der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser waschen - nur das Weiße verwenden. Die Weißkohlblätter ebenfalls waschen und Lauch und Weißkohl klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschließend mit dem Mehl bestäuben und umrühren. Das klein geschnittene Gemüse zufügen und leicht anbraten. Dann die kalte Gemüsebrühe in den Topf gießen, aufkochen lassen und das Gemüse darin 30 Minuten garen. Die Brühe in einen anderen Topf umfüllen und das Gemüse dabei in einem Sieb auffangen. Dann das Gemüse durch das Sieb in die Brühe passieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 50 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
59,4	9,9 g	0,9 g	2,9 g



Tip: Die Suppe kann nach Belieben verändert werden. Man kann ¼ Liter Tomatensaft zur Brühe geben oder sie zum Schluss mit einem mit etwas Milch verquirltem Eigelb legieren (die Suppe darf dann nicht mehr kochen). Außerdem kann die Suppe gut vorbereitet werden. Eine gut verschließbare Thermosflasche oder ein Glas mit Schraubverschluss machen die Suppe reise- und bürotauglich.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LR9X5WW>