



Sommer-Gemüsesuppe mit Liebstöckel

Für 4 Personen

3 Möhren
1 Kohlrabi
1/4 Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1EL Margarine
1 l Gemüsebrühe
200 g grüne Bohnen
(Brechbohnen)
200 g grüne Erbsen
(frisch gepalt o. TK)
300 g Blumenkohl
300 g festkochende
Kartoffeln
2 Zweige frischer
Liebstöckel
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
frisch gerieben

Möhren, Kohlrabi, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In einem Suppentopf die Margarine zerlassen, das Gemüse bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.

Bohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden, zur Suppe geben, 5 Min. mit garen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, Kartoffeln schälen und klein würfeln. Beides mit dem Liebstöckel zugeben, ca. 10 Min. garen, bis Kartoffeln und Blumenkohl fast weich sind. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und für 4 Min. mit garen. Kräuterzweig entfernen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit frischem, kleingeschnittenem Liebstöckel garnieren!

Tipp: Variante ... statt Kartoffeln könnte man kleine Grießklößchen in die Suppe geben.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

