

Klare Frühlingsuppe

Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2 Karotten
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 Erdäpfel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 5 Becher Wasser
- 6 Pfefferkörner
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz



Zuckerschote



Karotte



Zitrone



Erdäpfel



Kohlrabi



Ingwer



Olivenöl



Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Karotten, Kohlrabi und Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Gemüse dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.

>>>



5. Wasser und Gewürze (Pfefferkörner, Ingwer und Kreuzkümmel) dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
7. Zuckererbsen zur Suppe geben und nochmals 5 Minuten kochen lassen.
8. Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

09

Tipp Statt Zuckererbsen alternativ eine Handvoll Tiefkühlerbsen in die Suppe geben.

