

WIR KÖCHEN

DUZ STERILISIERTE IM GLEICH-GERICHTE
GEMEINSAM
G'SUND
GENIESSEN
WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

KINDER
BÜRO

SPAR



GEMÜSECREMESUPPE



1. Geschälte Kartoffeln, Karotten und Pastinaken in kleine Würfel schneiden



2. Klein geschnittene Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf andünsten



3. Kartoffeln, Pastinaken, Karotten dazugeben und 600 ml Wasser in den Topf gießen



4. Etwas Salz und Suppenwürze hinzufügen



5. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen und danach mit dem Mixstab pürieren



6. Bestreut mit Schnittlauch, kann die Suppe nun gegessen werden



Für 2 Personen: 1 TL Rapsöl, 600 ml Wasser, 1 Prise Salz, 100 g Kartoffeln, 150 g Karotten, 150 g Pastinaken, 1 TL Suppenwürze, 1 Zwiebel, 1 EL Schnittlauch