

Gemüsesuppe



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 Zwiebeln• 1/2 Knoblauchzehe• 3 Möhren (ca. 300 g)• 300 g mehlig Kartoffeln• 1 TL Pflanzenöl• Salz, Pfeffer• 1-2 Msp. Chilipulver• 600 ml Gemüsebrühe• 250 ml fettarme Milch• 1/2 Töpfchen Majoran	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch in eine Presse geben. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Eine Möhre längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Abgedeckt beiseite stellen. Restliche Möhren und Kartoffeln würfeln.2. Öl in Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Knoblauch dazu pressen. Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben, 1-2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Brühe und Milch angießen. Aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen.3. Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Gemüse in der Suppe mit Mixstab fein pürieren. Beiseite gestellte Möhrenstreifen zugeben und kurz darin ziehen lassen. Majoran untermischen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
<p>Diese Suppe kann anstatt Möhren auch mit anderem Gemüse gekocht werden. - Frauenhilfe Niederbieber</p>	

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied