

Frühlingsuppe



Das brauchst du:

250 g	Brokkoli	* Sieb
1	Kohlrabi	* Brettchen
2	Karotten	* Messer
1/2 Stange	Lauch	* Löffel
2 EL	Öl	* Topf
1+1/4 Liter	Gemüsebrühe	
150 g	Suppennudeln	
etwas	Salz und Pfeffer	
1 Päckchen	Gartenkresse	

So geht´s:

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und in Stifte schneiden. Möhren und Porree putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
 2. Brokkoli, Kohlrabi, Möhren und Porree in 2 EL heißem Öl andünsten. Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 5-8 Minuten kochen.
 3. Nudeln hinzugeben und die Frühlingsuppe weitere 5 Minuten kochen.
 4. Die Frühlingsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gartenkresse abschneiden und über die Suppe streuen.
 5. Ihr habt bei den Gemüsesorten jedoch die freie Auswahl. Erlaubt ist, was schmeckt!
- Alternativ könnt ihr die Frühlingsuppe auch mit Würstchen, Spargel,
6. Blumenkohl, Erbsen, Sellerie oder Kartoffeln zubereiten und als Tipp: Diese Suppe eignet sich perfekt für die Resteverwertung.

Gesehen: <https://www.brigitte.de/rezepte/fruehlingssuppe-11690216.html>, 01.02.2021, 09.50 Uhr

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt