

Gemüsesuppe

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

380 kcal • 8g Fett • 19%

Zutaten

2 Stangen Lauch

4 Möhren

6 Kartoffeln

1 kleiner Blumenkohl

1 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

Salz

Muskat

schwarzer Pfeffer

1 Bund krause Petersilie

Zubereitung

1. Den Lauch in schmale Ringe, die Möhren in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.
2. Alles in Olivenöl andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen, etwa 12 Minuten kochen lassen.
3. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilie von den Stielen zupfen, kleinhacken und auf die Suppe streuen.