Name ......................................................... Klasse ..............

**Obst & Gemüse**

Datum .......................

**Rezept 6**

**Sterntalers Gemüse-Suppe**

**Zutaten** (für 4 bis 6 Personen):

1. kleiner Blumenkohl
2. Möhren

1 Petersilienwurzel

1 EL Rapsöl

2-3 EL Gemüsebrühe (Instant) 1,5 Liter Wasser

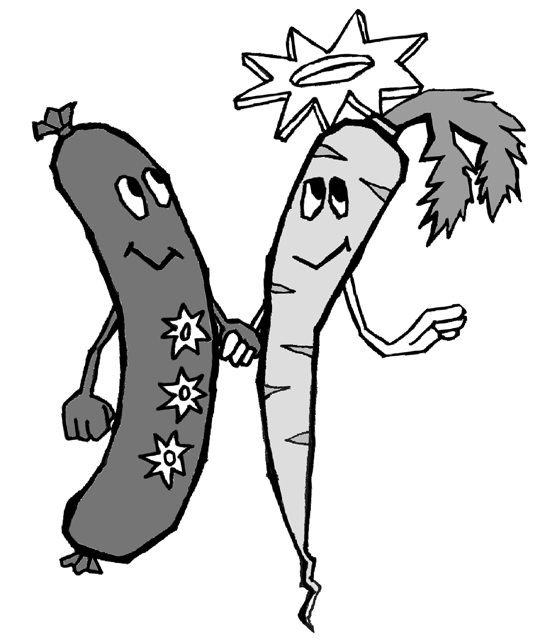
200 g Tiefkühlerbsen

50 g Sternchennudeln

Salz, Muskatnuss (gerieben) 4 Würstchen

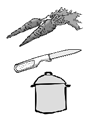
Petersilie nach Geschmack

**Du brauchst noch:**

Küchenmesser Schneidebrett Suppentopf Messbecher Sieb Rührlöffel Suppenkelle

**So geht’s:**

Blätter und schlechte Stellen beim

Blumenkohl entfernen und in Röschen teilen. Die Röschen waschen. Möhren und Petersilienwurzel putzen, schälen und waschen.

Möhren in Scheiben schneiden, Petersilienwurzel fein würfeln. putzen, schälen, waschen, fein würfeln.

Das Öl in dem Suppentopf erhitzen. Das Gemüse 3 bis 5 Minuten darin andünsten. Mit 1,5 Liter Wasser aufgießen und Instant-Gemüsebrühe nach Packungsanweisung hinzugeben. Auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen. Erbsen und Sternchennudeln hinzufügen und das Ganze 7 Minuten kochen lassen. Suppe mit Salz und Muskatnuss würzen.



Würstchen in Scheiben schneiden, hinzufügen und 2 Minuten mit erhitzen. Die Petersilie waschen, klein hacken und am Schluss in die Suppe geben.

48 Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz