

# *Gemüsesuppe*

*aus all deinen Resten*

*1 Tasse Stärkeprodukte z.B. Reis, Risotto, Teigwaren, Kartoffeln*

*1 Tasse Gemüse z.B. Karotten, Zucchini, Peperoni (Paprikaschoten), Auberginen, Erbsen, Tomaten, Lauch, Sellerie, Kürbis - alles ausser Sauerkraut oder mit Essig mariniertes Gemüse)*

*500 g Wasser*

*alles aufkochen*  
*3-4 min kochen lassen*  
*fein mixen - evtl. passieren*  
*durch feines Sieb*  
*mit Milch oder Rahm Konsistenz anpassen*

*Salz, Pfeffer,*  
*Muskatnuss*

*Suppe damit abschmecken*

*frische Kräuter wie*  
*Petersilie, Schnittlauch*

*Suppe damit garnieren*

*Beate Schneeberg, schwerelos-Coach.ch*

*Rezept von Matthias Haas*