

Fasteneintopf

ZUTATEN

Ca. 1,5 l Wasser
500 g Kartoffeln
200 g Gelbe Rüben
200 g Steckrüben
200 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter oder
Schmalz
1 TL Gemüsebrühe-Salz
100 g Rosenkohl
frische Kresse oder
Kräuter

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, gelbe Rüben, Steckrüben und Knollensellerie putzen, schälen und Würfeln. Knoblauch fein hacken oder in der Knoblauchpresse pressen. In einen Topf die Butter geben und schmelzen lassen. Gemüse kurz anrösten und mit so viel Wasser aufgießen, dass es circa ein fingerbreit über dem Gemüse steht. 1 TL Gemüsebrühe und geputzten sowie halbierten Rosenkohl hinzugeben und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat.

Nochmal mit Salz abschmecken und mit frischer Kresse servieren.

Tipps:

1) Das Gemüse kann einfach je nach Saison zusammen gestellt werden. Auch Bohnen, Erbsen, Graupen, Linsen oder Kichererbsen können die Fastensuppe ergänzen.

2) Aus der Schale von Wurzelgemüse kannst du ganz einfach deine eigene Gemüsebrühe herstellen. Das Rezept "zu gut für die Tonne Gemüsebrühe" findest du in unserem Rezeptregister.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung
Genussregion Niederbayern

