

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Heike Ripperger,

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
 Regional Südländisch
z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

Anm: Kat. Bio & vegetarisch
 Topinambur-Petersilienwurzel-Suppe
 4 Portionen
 200 g Petersilienwurzeln (am besten kleine - die haben besseres Aroma)
 170 g Möhren
 250 g Tomaten (am besten vorher im kochenden Wasser kurz ziehen lassen, damit die Haut abgezogen werden kann)
 150 g rote Zwiebeln, 2
 Knoblauchzehen

Zubereitung

Die geputzten Möhren und Petersilienwurzeln in kleine, ca. 2 cm große Stücke schneiden.
 Ebenso die geschälten Tomaten in Würfel zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel in Würfel schneiden. Topinambur mit einer Gemüsebürste sauber reiben (wer mag, darf sie auch schälen) und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin leicht anschwitzen. Knoblauch dazu pressen. Petersilienwurzeln, Topinambur und Möhren dazugeben und einige Minuten mit anbraten, damit die Röstaromen entstehen. Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Alles ca. 30 Min. im Topf köcheln lassen.
 In der Zwischenzeit die geputzten Pilze in Streifen schneiden, in

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
 mittel
 schwer

Zubereitungszeit

50 min

* Wenn möglich, bitte Herkunft und Sorten der Zutaten angeben.

