

ABC-Frühlingsuppe

(10 Portionen)

Menge	Zutat
400 g	Karotten
250 g	Kohlrabi
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Rapsöl
2 Liter	Gemüsebrühe
100 g	Vollkorn-Figuren- oder Buchstabennudeln
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
½ Bund	Petersilie, gehackt

So wird's gemacht:

- Gemüse waschen, putzen und in feine Scheiben/ Röllchen schneiden.
- Möhren und Kohlrabi in Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Nudeln dazugeben und in der Suppe garen.
- Frühlingszwiebeln zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie zur Selbstbedienung mit auf die Tische stellen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Tipp zur Zubereitung:

Als Beilage passt frisches Vollkornbrot, und eine Quarkspeise als Nachtisch rundet das Frühlingmenü ab.