

# Gemüsesuppe der Saison

(10 Portionen)

Menge	Zutat
3 - 4	Zwiebeln
ca. 600 g	Gemüse der Saison, z. B. Blumenkohl (Mai-November aus Freilandanbau erhältlich), Porree, Möhren, ...
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 Prise	Jodsalz
	Schnittlauch, frisch

## So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und würfeln. Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
- Zwiebeln und Gemüse in Gemüsebrühe garen. Anschließend ggf. zu gewünschter Konsistenz pürieren.
- Sahne angießen. Mit Jodsalz und gehacktem Schnittlauch abschmecken.

## Tipps zur Zubereitung:

Mit Vollkornbrot oder -brötchen servieren.

Bei stark wasserhaltigem Gemüse wie Tomate oder Zucchini kann weniger Gemüsebrühe eingesetzt werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen