

Gemüsecremesuppe



Zutaten

Gemüse nach Wahl

Wasser nach Bedarf

Gewürzpaste oder Suppengrundstock

1 - 2 EL Doppelrahm-Frischkäse

(natur oder Kräuter) oder Sahne

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüsereste nicht wegwerfen.

Innenleben von Zucchini, Kürbis, Gurken usw. sowie Schalen und Blätter von Kohlrabi, Karotten, Kohlrarten usw. lassen sich hervorragend zu einer Suppe verkochen.

Dazu die Reste von Kartoffeln (Salzkartoffel, Bratkartoffel, Kartoffelpüree usw.), Reis, Nudeln oder auch gekochtes Gemüse zusammen in den Mixtopf geben und eventuell 10 Sek. auf Stufe 5 - 6 zerkleinern.

Wasser nach Bedarf und Gewürzpaste oder Suppengrundstock zugeben und 15 Min. bei 100°C auf Stufe 2 kochen.

Frischkäse oder Sahne zugeben und langsam ansteigend 30 Sek. auf Stufe 4-8 pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.