



Maria's Gemüsesuppe

Zutaten

3 – 4 Kartoffel	Bohnenkraut oder Kräuter der Provence
2 Karotten	Lorbeerblatt, Kümmel
1 kl. Stück Sellerie	Wacholderbeeren
1 Pastinake	Pfeffer
1 kl. Knolle Fenchel	Kräuter-Salz
Je nach Jahreszeit auch Zucchini oder Kohlrabi	1 kl. Prise Curcuma
Zwiebel, Knoblauch	Galgant
1 TL Mehl	Crème fraîche
Auer's Suppenpulver (oder Würfel)	Obers und/oder Sauerrahm

Zubereitung

Zwiebel goldgelb anrösten, Knoblauch dazu geben, etwas Mehl anschwitzen, Suppenpulver dazu geben, mit Wasser aufgießen. Das kleinwürfelig geschnittene Gemüse, Lorbeerblatt, Wacholder und Bohnenkraut oder andere Kräuter dazu geben und köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten alle weiteren Gewürze dazu geben, ebenso Crème fraîche und Obers. Bei leichter Hitze weiter köcheln lassen. Zuletzt mit Petersiliengrün oder Schnittlauch als besondere Note für Auge und Gaumen dazugeben.

Salvatorianerinnen in Linz: Sr. Maria Schlackl SDS, Harrachstraße 5, 4020 Linz
www.salvatorianerinnen.at

teilen spendet zukunft
 aktion familienfasttag



Katholische
 Frauenbewegung