



Dauer: //\ittel
Kategorie: Suppen
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Conny Hörl

Zutaten

1,5 L	Wasser
300 G	Weißkraut
1	Karotte
1	Stangensellerie
1	rote Zwiebel
2	Tomaten
1/2	Stange Lauch
1	Paprika

1 EL	Salz
	etwas geriebener Muskat
1 EL	trockene Suppenwürze
	etwas frisch gemahlener Pfeffer
1	kleine Chilischote
0,5 TL	Kümmelpulver
	etwas gemahlener Ingwer
	Petersilie nach Belieben
	Schnittlauch nach Belieben
2 EL	Pflanzenöl

Zubereitung

- 1. Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2. Zwiebel und Lauch in Öl hell anschwitzen.
- 3. Restliches Gemüse dazugeben, kurz mit anschwitzen.
- 4. Suppenwürze in Wasser auflösen und das Gemüse damit aufgießen.
- **5.** Kurz aufkochen lassen.
- 6. Gewürze dazugeben und leicht köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.
- 7. Zum Schluss die geschnittenen Kräuter dazugeben und servieren.