



New Wave Cooking

Rezept Regenbogensuppe

Zutaten

Kürbis (oder Karotte)

500g Kürbis, gewürfelt
1 Zwiebel, grob gewürfelt
Olivenöl
500ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
optional 100ml Kokosmilch

Rote Bete

2 mittelgrosse Beete, vorgekocht und gewürfelt
200g Bohnen, gekocht
1 Zwiebel, grob gewürfelt
Olivenöl
optional (aber sehr zu empfehlen) 1EL
getrockneter Majoran
1TL Apfelessig
500ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Spinat

300g Spinat, TK oder frisch (es kann auch
anderes Blattgrün verwendet werden)
2 mittlere Kartoffeln, gewürfelt
1 Zwiebel, grob gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Olivenöl
500ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Optional 100ml Pflanzensahne

Für die Kürbissuppe etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Kürbis darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Optional kann etwas Curry hinzugefügt werden.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Pürieren, gegebenenfalls Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spinatsuppe In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln und Kartoffeln darin Anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Den Spinat dazugeben und weiterköcheln bis er zusammengefallen bzw aufgetaut ist. Pürieren, optional die Pflanzensahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.





New Wave Cooking

Für die Rote Beete Suppe in einem Topf etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebel und Rote Beete anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Majoran dazugeben und weiterbraten, bis sich köstliche Aromen bilden.

Mit dem Apfelessig und der Gemüsebrühe ablöschen und die Bohnen dazugeben. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croutons den Vollkorntoast in der gewünschten Form ausstechen und den Rest in Würfel schneiden. In einer Pfanne bei leichter Hitze von beiden Seiten bräunen. Direkt servieren.

Tipp:

Die Suppen lassen sich prima vorbereiten und dann vor dem Servieren wieder aufwärmen.

Angerichtet werden können sie mit viel Fantasie.

Reste lassen sich portionsweise einfrieren oder zu Saucen und Eintöpfen verarbeiten.