

## **Püree-Suppen von Gemüse oder Kartoffeln**

### **Zutaten für 10 Personen**

50 g Zwiebeln, in Würfeln

50 g Sellerie, in Würfel

50 g Lauch, nur das weiße, in Würfel

30 g Petersilienwurzel, in Würfeln

0,1 kg Butter

1,0 Gemüse der Saison (**Siehe Abwandlung / Ableitungen**)

1,0 l Gemüsebrühe (**Grundrezept**), heiß

20 g Kräuter, passend zum Gemüse

0,1 l Sahne 30 %

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebel und Gemüswürfel in der Butter mit etwas Farbe anschwitzen.



#### **Küchentipp:**

**Durch das anschwitzen der Gemüse entstehende Aromastoffe.**

2. Die Gemüse der Saison in Würfel dazugeben, mit anschwitzen, dann mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen.

3. Die passenden Kräuter als Bündchen oder im Tee-Ei dazugeben, und langsam köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist.



#### **Küchentipp:**

**Wenn mit der heißen Gemüsebrühe aufgefüllt wird, dass verringert die Garzeit, schont damit Farbe und die Vitamine.**

4. Die Kräuter aus der Suppe nehmen und mit einem Passierstab pürieren.



#### **Küchentipp:**

**Desto Länger das Pürieren, desto feiner wird die Suppe**

5. Zum Schluß mit flüssigen Sahne verfeinern.



#### **Küchentipp:**

**Einen Teil der Püree Suppe mit der Sahne glattrühren, dann zum Rest der Suppe geben.**

## Ableitungen/ Abwandlungen

Kartoffeln, Speckschwarte, Schinkenwürfel, Majoran  
Broccoli mit Kartoffeln,  
Suppe halbieren dann mit Broccoli, und Blumenkohl extra kochen  
Gemischte Gemüse je nach der Saison  
Kürbis, Ingwer, Koriander, Honig  
Tomaten, Basilikum  
Erbsen, Schinkenwürfel



### **Serviertipp:**

Püree- Suppen sollten am besten in heiße Teller, mit Einlage serviert werden.  
oder

Mit gerösteten Brotroutons, Schinkenwürfel oder Kräuter serviert werden.



### **Küchentipp:**

**(Pro Person: 150-160 ml Püree-Suppe.)**

## Allergenkennzeichnung:

Sellerie (I), Milch (G)

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten der Gemüsebrühe

## **Diät-Eignung**

Vollkost

Leichte Vollkost (ohne Lauch und Zwiebeln, ohne anschwitzen, Gemüse und Brühe von nicht blähenden Gemüse, Kräuter ohne Schnittlauch, nur die Hälfte der Sahne)

Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %)

Diabetes mellitus (KH beachten,)

Purinarmekost (nur Gemüsebrühe verwenden, weniger Fett nehmen)

Vegetarische Kostform (nur Gemüsebrühe verwenden)