

Suppenzeit im Herbst

Gemüsesuppe für 2 Personen

1 Stange Lauch
1 Karotte
1 Paprika
5 Rösschen Brokkoli oder 1 Handvoll grüne Bohnen
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Gemüsebrühe
Etw. Öl zum anbraten
Alternativen: Knoblauch, Erbsen, Sellerie, Kürbis, Frühlingszwiebeln, Backerbsen
Das Gemüse waschen und kleinschneiden.
Öl erhitzen und den Lauch mitanbraten.
Gemüse hinzugeben und kurz weiteranbraten, dann mit ca. einem ½ Gemüsebrühe auffüllen und 5-10 Minuten köcheln lassen.
Abschmecken!

Kürbissuppe für 2 Personen

½-1 Hokkaidokürbis
Gewürze: Paprika, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
Öl zum anbraten
1 Karotte
10cm einer Lauchstange oder 2 Frühlingszwiebeln
Alternativen: Paprika, 50 ml Orangensaft, 2 Essl. Balsamicoessig, Süßkartoffel
Lauch und Kürbis waschen. Karotten schälen. Alles klein schneiden.
Lauch in Öl mit den Gewürzen anbraten. Kürbis und Karotten hinzugeben und weiterbraten. Mit Gemüsebrühe (ca. 1 Tasse) dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Alternativ kann etwas Orangensaft hinzugegeben werden. Das gibt einen fruchtigen Geschmack.



Knoblauch Brotcroutons

Trockenes Brot
1 Zehe Knoblauch oder Pizzagewürz
Etw. Öl
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
Gewürze und Brotwürfel hinzugeben und knusprig braten.