

Rezept

Gemüsesuppe »Quer durch den Garten«

Ein Rezept von Gemüsesuppe »Quer durch den Garten«, am 28.06.2026

Zutaten

750 g Suppenfleisch mit Knochen (Rinderbrust oder Beinscheiben)	1 Stange Lauch
1 Zweig Liebstöckel	1 kleine Sellerieknolle mit Grün
5 Pfefferkörner	1 Bund Petersilie
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
$\frac{1}{2}$ TL Öl	1 große Zwiebel
300 g Möhren	Salz
200 g grüne Bohnen (Brechbohnen)	1 Kohlrabi
3 reife Tomaten	200 g grüne Erbsen (frisch oder TK)
Muskatnuss, frisch gerieben	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und in einen Suppentopf legen. Gut $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufgießen, bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Den Lauch putzen, 1 grünes Blatt ablösen und beiseite legen. Den Lauch längs aufschlitzen und gründlich waschen. Lauchblatt, 2 Stängel Selleriegrün, Liebstöckel und Petersilie waschen. Die Petersilienblätter abzupfen und beiseite legen. Das Lauchblatt mit Kräuterstängeln und Gewürzen zu einem Gewürzbündel verschnüren (Step 1).
2. Die Zwiebel schälen und halbieren. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel auf den Schnittflächen nussbraun rösten. Wenn die Brühe aufkocht, abschäumen (Step 2) und die Zwiebel mit dem Gewürzbündel zugeben, salzen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze $1\frac{1}{2}$ Std. leise köcheln lassen.
3. Dann Sellerie, Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Bohnen und Erbsen waschen, die Bohnen putzen und eventuell entfädeln (Step 3), in 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Tomaten waschen und mit einem Schaumlöffel kurz in die Brühe halten, dann häuten und vierteln, die Strünke ausschneiden. Alles Gemüse zur Suppe geben und weitere 30-45 Min. leise köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.
5. Das Fleisch und das Gewürzbündel aus der Suppe heben, das Gewürzbündel wegwerfen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Fleisch in feine Streifen schneiden (Step 4), in die Suppe geben. Die Petersilienblättchen grob hacken, die Suppe damit bestreuen und servieren.