

Rezept

Sommerliche Gemüsesuppe

Ein Rezept von Sommerliche Gemüsesuppe, am 09.06.2026

Zutaten

3 Möhren	1 Kohlrabi
1/4 Sellerieknolle	1 Stange Lauch
2 EL Nussbutter	1,5 l Rinderbrühe
200 g grüne Bohnen (Brechbohnen)	200 g grüne Erbsen (frisch gepalt oder TK)
300 g Blumenkohl	300 g festkochende Kartoffeln
1 Zweig frischer Liebstöckel	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Möhren, Kohlrabi, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In einem Suppentopf die Nussbutter zerlassen, das Gemüse bei mittlerer Hitze andünsten. Rinderbrühe angießen, aufkochen, offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.
2. Bohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit den Erbsen zur Suppe geben, 5 Min. mitgaren. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, Kartoffeln schälen und klein würfeln. Beides mit dem Liebstöckel zugeben, ca. 15 Min. garen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Kräuterzweig entfernen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Bauernbrot auftragen.