

Basensuppe

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 4 mittelgroße Karotten
- 1/2 Sellerieknolle oder 2 x Stangensellerie
- 1 kleine Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 4 Tomaten
- 2 l Wasser
- 3 EL pflanzliches Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- Frische Petersilie

Sonstige mögliche Gewürze: Himalaya- oder Meersalz, Kümmel, Majoran, Thymian, Schnittlauch

Putzen, waschen und zerkleinern Sie die Kartoffeln und das Gemüse. Geben Sie die Kartoffeln und das zerkleinerte Gemüse zusammen mit dem Wasser und dem Öl in einen Kochtopf. Lassen Sie die Suppe ca. 30 Minuten leicht köcheln. 10 Minuten vor dem Garwerden geben Sie die Gewürze hinzu. Die frische Petersilie wird erst nach dem Kochen zugegeben.

Als Basenbrühe ...

Möchten Sie diese Suppe als Basenbrühe verwenden, gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab. Dann eignet Sie sich als Basis für andere Gerichte oder als Basendrink für zwischendurch.

© by Eva Deppe, Dipl.-Oecotroph.