

# Basensuppe

(BASISCH UND DARMFREUNDLICH – ERFORDERT WENIG VERDAUUNGSLEISTUNG, SCHONEND ZUR DARMSCHLEIMHAUT)

## ZUTATEN

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

Sonstige mögliche Gewürze:  
Kümmel, Majoran, Thymian, Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Gemüse putzen, waschen und zerkleinern, nicht zu grob und alles ungefähr gleich groß.

Kartoffeln und Gemüse zusammen mit dem Wasser und dem Öl in einen Kochtopf geben und 30 Minuten leicht köcheln lassen. 10 Minuten vor dem Garwerden Salz und Gewürze zugeben.

Die Petersilie waschen, hacken, erst nach dem Kochen zugeben. Wer keine Tomatenhaut in der Suppe haben möchte, häutet sie vorher: Stielansatz entfernen, Tomaten in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und in Stücke schneiden. Die Suppe kann auch püriert werden.



Als Basenbrühe ...

Möchten Sie diese Suppe als Basenbrühe verwenden, lassen Sie sie eine Stunde kochen und gießen Sie die Brühe durch ein Sieb ab..

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*