

Kartoffel-Gemüse- Suppe

Zutaten

Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Rote Bete, Sellerie, Möhren, Paprika, Lauch (und/oder dein Lieblingsgemüse),

Hirse (etwa eine Hand voll),

1 Becher Schmand/Creme fraiche,

Gemüsebrühe,

Salz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben

☺ Catrin empfiehlt: GutBio Gewürzmischungen von Aldi (z.B.: Tandoori, Garam Masala)

1. Gemüse waschen und grob schneiden (Schale vom Ingwer mit Messer abschaben)
2. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer anbraten
3. restliches Gemüse dazu und mit Wasser bedecken, etwas Gemüsebrühe dazu
4. Hirse waschen, abtropfen lassen und zum Gemüse dazu
5. aufkochen und so lange köcheln lassen, bis Gemüse weich/bissfest ist
6. alles pürieren
7. nach Geschmack würzen
8. Schmand unterrühren