



Basissuppe

Die Basissuppe kann mit einfachen Zutaten jeden Tag in eine andere Suppe verwandelt werden.

Zutaten

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 350 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in Stücke schneiden. Paprika entkernen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alle Zutaten in der kochenden Gemüsebrühe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit wenig Kräutersalz pikant abschmecken.

Variante 1

Eine mittelgroße Zucchini in kleine Stücke schneiden und in wenig Brühe dünsten. Abgießen, mit Gewürzen (Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum) und Kräutersalz abschmecken und warm in die fertige Suppe geben.

Variante 2

Eine kleine Aubergine in Würfel schneiden. Diese mit dem Gemüse für die Suppe dünsten und pürieren.

Variante 3

Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in einem Esslöffel Öl andünsten. Dann das Suppengemüse zugeben und kurz mit anbraten. Erst jetzt mit der Brühe ablöschen und dünsten.