

# GEMÜSESUPPE

von Sebastian, 26 Jahre

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

- Staudensellerie
- Kartoffeln
- Zwiebel
- Knoblauch
- Ingwer
- Gemüsesuppe
- Linsen
- Lorbeerblatt
- Zimtstange
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Zitronensaft

## UND AUSSERDEM:

- Messer
- Schneidebrett
- Reibe

„Du kannst die Suppe mit Selleriegrün, Koriander und Sprossen garnieren.“



## So einfach geht's:

1.

Wasche den **Staudensellerie** und schneide ihn in Scheiben, hacke das Grün und stelle es beiseite.

Wasche und schäle die **Kartoffeln** und schneide sie in sehr kleine Stücke.

2.

Schäle die **Zwiebel** und den **Knoblauch** und hacke beides fein. Den **Ingwer** musst du schälen und anschließend mit einer Reibe fein reiben.

3.

Knoblauch und Zwiebel in heißem Öl andünsten. Kartoffeln und Staudensellerie ergänzen und kurz mitdünsten.

Das Ganze mit Suppe aufgießen und Ingwer, **Linsen** sowie **Lorbeerblatt** und **Zimtstange** hinzugeben.

4.

Zugedeckt kochst du jetzt alles ca. 15 Minuten, dabei solltest du hin und wieder umrühren.

Zum Abschluss schmeckst du es noch mit **Salz**, **Pfeffer**, **Kreuzkümmel** und **Zitronensaft** ab.