

Faschingsuppe

Im Fasching darfs besonders bunt sein! In dieser herrlichen Suppe stecken viele gesunde Gemüsesorten. Die Faschingsuppe punktet mit ihren bunten Farben bei Groß und Klein. Außerdem ist die Suppe eine richtige Vitaminbombe mit der wir gesund in den Frühling starten.

Rezept

4 Personen

50 Minuten

einfach

Suppeneinlage:

- 8 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**
- 400g Karfiol
- 150g Erbsen TK
- 3 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 150g Knollensellerie
- 1 mittelgroßer Kohlrabi (ca. 300g)
- 2 EL frischer Schnittlauch

Für die Gemüsebrühe:

- Gemüseschalen und Abschnitte
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Thymianzweig

- 1 EL Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 Liter Wasser
- 2 EL neutrales Öl

Zubereitung:

Für die Brühe das Gemüse der Suppeneinlage schälen. Schalen und Abschnitte beiseitestellen.

Zwiebeln mit der Schale vierteln, Knoblauchzehen mit dem Messerrücken zerdrücken.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Gemüseschalen, Abschnitte sowie Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Mit Wasser ablöschen, Gewürze zur Brühe geben und zugedeckt für mindestens 30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse, ausgenommen der Erbsen, in kleine Würfel schneiden.

Nach den 30 Minuten Kochzeit die Brühe abseihen. Gemüsewürfel, Erbsen und Schnittlauch in die Brühe geben und für ca. 15 Minuten weiter garen.

Die Faschingssuppe heiß und mit knusprigen [LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen](#) garnieren.

TIPP:

Wer möchte kann die Gemüsesorten variieren, so schmeckt im Frühling auch Spargel besonders lecker. So wird die Faschingssuppe RUCK ZUCK zur Frühlingsuppe.

www.land-leben.com