

Schwierigkeitsgrad
LEICHT

Nachhaltigkeitslevel
SEHR NACHHALTIG
– alle Zutaten können
regional bezogen wer-
den

Kosten
GÜNSTIG

regional / saisonal
GUT MÖGLICH
Saison: Herbst, Winter
(Lagerware)

Rezept
VEGAN
VEGETARISCH

KOCHREZEPTE



Kartoffelsuppe



ZUTATEN (für 5 Personen)

Ca. 1 kg	Kartoffeln
750 g	Karotten
2 - 3	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
2 Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
1 EL	Majoran
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
2 EL	Öl

Für Seminare, Jugendgruppen oder Großgruppen bis ca. 200 Personen. Für kleine, große oder Zeltlagerküchen geeignet.

ZUBEREITUNG

Das Tolle an Suppen ist, dass man dort alles an Gemüse, was man gerade so auf dem Markt findet hineintun kann. Eurer Kreativität steht also nichts im Weg!

1. Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Karotten, waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Erst Zwiebeln und Lauch, dann Karotten und Kartoffeln in etwas Öl andünsten. Etwas Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und kurz mit andünsten.
3. Gemüsebrühe (ins Wasser gemischt), nach Wunsch Lorbeerblätter, Majoran, Salz, Pfeffer und weitere Gewürze dazugeben und mindestens 45 Minuten köcheln lassen – gerne auch länger, damit die Suppe gut durchziehen kann.
4. Nach Belieben die Suppe so servieren oder noch alles mit einem Pürierstab / Zauberstab pürieren. Passend zum Anrichten: Kürbiskernöl, Crème Fraîche, frische Petersilie, etc.



Mehr Informationen und
DIY-Anleitungen rund ums
Upcycling findest du auf unserer
Website: dlrg-jugend.de

