

Lala LuniX be green

WURZEL GEMÜSE SUPPE



[lalalunix_begreen](#)



www.lalalunix.de

Das brauchst Du

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- frischen Ingwer
- 200g Pastinake
- 300g Möhren
- 500g Kartoffeln



5 Personen



2,5 h



20 Minuten



5,37 €*
*anteilig auf die benötigten Mengen

1. in einen großen Topf etwas Olivenöl geben und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer klein gehackt anrösten
2. Jetzt nach und nach die Pastinaken, Möhren, Kartoffeln würfeln und hinzugeben und anschwitzen.
3. immer wieder umrühren und nach 10 Minuten ca. 750ml - 1000ml Gemüsebrühe hinzugeben und verrühren.
4. kurz aufkochen lassen und dann ca 20 Minuten gar kochen.
5. jetzt die Suppe pürieren und mit veganer Kochsahne (250ml) verfeinern.
6. abschmecken mit Salz, Pfeffer und zum Schluss frische Petersilie hinzugeben.