

Gesundheitstreff EULE



Gulaschsuppe (Vegetarisch)

Zutaten:

200 g	Kartoffeln
100 g	Karotten
100 g	Sellerie
100 g	Zwiebeln
100 g	Paprika
2	Knoblauchzehen
1,5 l	Gemüsebrühe oder Wasser
3-4	Piment
2	Lorbeerblätter
¼ TL	Kümmel
1 TL	Majoran
1-2 EL	Tomatenmark
2	Kartoffeln zum Eindicken
	Olivenöl zum Anbraten
	Kräutersalz, Pfeffer

1. Kartoffeln und Karotten nicht schälen, in Würfel schneiden.
2. Sellerie mit Gemüsebürste putzen, schälen und in Würfel schneiden (die Schale für Gemüsebrühe verwenden oder trocknen lassen).
3. Kartoffeln, Karotten und Sellerie mit Gewürzen in Wasser oder Gemüsebrühe bissfest kochen.
4. Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.
5. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch in Öl goldgelb anbraten.
6. Kartoffeln nicht schälen, sehr fein reiben oder mit dem Küchengerät mixen, es muss ein Mus entstehen. Mit der Masse die Suppe eindicken, aufkochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, Zwiebel-Paprikagemisch und Tomatenmark zugeben. Pikant abschmecken.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com