



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Gemüsesuppe

### Suppe

1 Bündel Glatte Petersilie

1 kg Kartoffeln

3 Stück(e) Karotte

1 Stange(n) Lauch

1 Stück(e) Große Tomate

2 Stück(e) Gelbe Zucchini

1 Knolle(n) Große Zwiebel

375 g Tiefkühl Erbsen

1 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

800 ml Wasser oder milde Gemüsebrühe

1 Prise(n) Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 Teelöffel Miso-Paste

**Gesamtzeit:** 45 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 8

**Kalorien p.P.:** 128 kcal

2 Stück(e) Lorbeerblätter

2 Stück(e) Pimentkörner

2 Stück(e) Wacholderbeeren

3 Stück(e) Pfefferkörner

## **Topping**

Naturjoghurt

Dr. Budwig Leinöl oder Dr. Budwig Algenöl Kids

Zitronenzeste

Gehackte Petersilie

---

## **Gemüse vorbereiten**

1. Die Blätter der Petersilie fein hacken, die Stiele beiseitelegen.

2. Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

3. Lauch oder Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zucchini längs halbieren und in Halbringe schneiden.

4. Tomate würfeln. Zwiebel fein würfeln.

## **Suppe**

1. Für die Suppe das Dr. Budwig Natives Olivenöl extra in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten (ca. 3 Min).
2. Petersilienstiele, Kartoffeln, Möhren, Lauch, Tomate und die ganzen Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit Wasser oder Brühe aufgießen.
3. Die Gemüsesuppe aufkochen und 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Zucchini und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Miso-Paste abschmecken.
6. In Schalen füllen und mit einem Klecks Joghurt (mit Leinöl oder Algenöl verfeinert), frischen Kräutern und Zitronenzeste toppen.

## **Tipps für Kinder**

1. Zucchini fein raspeln statt schneiden – das macht die Textur weicher und die Zucchini weniger sichtbar.
2. Etwas Suppe pürieren und wieder untermischen – das macht die Suppe cremiger.