

Gemüse-Suppe mit Honig

(4 Personen)

Zerkleinere das komplette Gemüse in kleine Würfel und gebe es in einen Kochtopf. Füge das Wasser hinzu und bringe alles zum Kochen. Stelle nun die Flamme kleiner und lasse alles ca. 20 min köcheln. Gieße nun das Wasser in ein bereit gestelltes Gefäß ab und stelle es beiseite. In einem anderen Kochtopf wird das Öl bei kleiner Hitze erhitzt und nach und nach alle Zutaten hinzugegeben. Das Mehl, der Senf und der Honig wird unter ständigen Rühren für ca. 5 min mit beigefügt. Nun wird das beiseite gestellte Wasser mit dazu gegeben, das gekochte Gemüse und die Kräuter mit eingerührt. Die Gemüse Suppe muss nun noch ca. 10 min kochen und kann dann serviert werden.

Man nehme:

4 Möhren

2 Stangen Porree

1 Zwiebel

2 Stücken Stangensellerie

1 kleine Rübe

500 ml Wasser

2 EL Sonnenblumen oder Rapsöl

3 EL Weizenschrot

1 EL Senf

3 EL Honig

1 TL Basilikum

½ TL Kreuzkümmel

1 TL gehackte Petersilie

Guten Appetit