



Wie man eine herzhafte Gemüsesuppe macht

Das Schöne an einer herzhaften Wintersuppe ist, dass Sie jedes Gemüse, das Sie gerade haben, Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln, Pastinaken, einen Schweden, gefrorene grüne Bohnen und Erbsen, Brokkoli und alles, was zur Hand ist, hineinwerfen können. Was Sie jedoch nicht verzichten können, ist eine gute Brühe, entweder hausgemachte Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe. Sie können einen Stock-Making-Abend haben, wenn Sie ein Huhn gekocht haben, und den Kadaver, eine große Zwiebel, ganz oder geviertelt, eine große geschälte und halbierte Karotte, ein oder zwei Selleriestangen oder zwei in zwei Hälften gerissene Blätter nehmen Der Stiel für zusätzlichen Geschmack, ein Lorbeerblatt, 12 schwarze Pfefferkörner und ein …



Das Schöne an einer herzhaften Wintersuppe ist, dass Sie jedes Gemüse, das Sie gerade haben, Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln, Pastinaken, einen Schweden, gefrorene grüne Bohnen und Erbsen, Brokkoli und alles, was zur Hand ist, hineinwerfen können. Was Sie jedoch nicht verzichten können, ist eine gute

Brühe, entweder hausgemachte Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe.

Sie können einen Stock-Making-Abend haben, wenn Sie ein Huhn gekocht haben, und den Kadaver, eine große Zwiebel, ganz oder geviertelt, eine große geschälte und halbierte Karotte, ein oder zwei Selleriestangen oder zwei in zwei Hälften gerissene Blätter nehmen Der Stiel für zusätzlichen Geschmack, ein Lorbeerblatt, 12 schwarze Pfefferkörner und ein oder zwei Teelöffel getrocknete Kräuter. Decken Sie alle Zutaten mit Wasser ab, bringen Sie sie zum Kochen und entfernen Sie den Schaum, der nach oben steigt. Reduzieren Sie dann die Hitze auf ein köcheln und decken Sie die Pfanne teilweise ab. Kochen Sie die Brühe etwa anderthalb Stunden lang, lassen Sie sie abkühlen und frieren Sie sie dann für die zukünftige Verwendung ein. Sie müssen nicht darüber stehen, während es kocht, es stehen lassen, sich entspannen und einfach daran denken, es zum richtigen Zeitpunkt auszuschalten.

Die Herstellung einer Gemüsebrühe ist noch einfacher, da Sie Gemüseschnitzel und sogar Zwiebelschalen verwenden können, die die Farbe der Flüssigkeit verdunkeln. Du brauchst Karotten und ein oder zwei Zwiebeln und Sellerie und jedes andere Gemüse, das du in der Küche hast, obwohl die, die ich genannt habe, selbst eine gute Brühe machen werden. Dies dauert nur etwa eine Stunde Kochzeit und alles, was Sie tun müssen, ist es nach einer Stunde auszuschalten.

Mit dieser herzhaften Gemüsesuppe können Sie Haferflocken oder Perlgerste hinzufügen, um sie zu verdicken und eine interessante Textur zu erhalten, und Sie können die fertige Suppe pürieren, wenn Sie eine cremigere Textur wünschen. Rote Linsen können ebenfalls hinzugefügt werden, wodurch die Suppe zusätzliches Protein erhält.

Herz hafte Wintergemüsesuppe

Zutaten

2 Pfund gemischtes Wurzelgemüse wie Pastinaken, Karotten, Rüben, Schwarzwurzeln

3 oder 4 Kartoffeln geschält und gewürfelt

2 Lauch, gründlich gewaschen und in Scheiben geschnitten

1 große Zwiebel grob gehackt

3 fein gehackte Knoblauchzehen (optional)

4 Zweige frischer Thymian oder 2 TL getrocknet

6 Salbeiblätter oder 1 TL getrockneter Salbei

1 Handvoll frisches Parley, gehackt oder 1 EL getrocknet

1 Lorbeerblatt

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

2 Liter Hühnerbrühe

Olivenöl zum Braten

Methode

Zwiebel und Knoblauch im erhitzten Öl einige Minuten braten. Vom Herd nehmen und in den Topf geben, in dem die Suppe gekocht wird.

Alle anderen Zutaten in die Pfanne geben, umrühren und die Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Drehen Sie die Hitze herunter, damit die Suppe kocht, decken Sie die Pfanne teilweise mit einem Deckel ab und kochen Sie sie 20 Minuten bis eine halbe Stunde lang, bis das Gemüse zart ist.

Heiß servieren.

Genießen!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki