

# Das Rezept der geheimen Gemüsesuppe

für 4 Personen



Dieses Rezept ist eigentlich geheim! Denn, wenn Torben und Serge in den Kindergarten gehen und dort für die Kinder kochen, bereiten sie die Gemüsesuppe mit einer geheimen Zutat zu. Die geheime Zutat ist die Rote Beete - das hast du jetzt aber nicht gelesen! Bitte verrate es nicht weiter! Die Rote Beete gibt der Gemüsesuppe eine herrlich rotgoldene Farbe und jeder fragt sich, wie diese Farbe zustande kommt! Denn die Rote Beete verliert beim Kochen ihre Farbe an die Suppe und ist dann nicht mehr zu erkennen. Torben kocht am liebsten Regional und Bio. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Zubereiten und freuen uns über tolle Ergebnisse.

## Zutaten:

- 1,5 l Wasser
- 300 g Kartoffeln (Nimm eine festkochende Sorte, die geben mehr Biss.)
- 250 g Brokkoli
- 4 Möhren (Du kannst auch krumme Möhren nehmen, die schmecken genauso gut.)
- 1 Scheibe von einer Sellerieknolle
- 2 geh. Tl Gemüsebrühe
- 2 El Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch (Bitte keine Knollen!)
- 1 große dicke Gemüsezwiebel
- 1 kleine Rote Beete (Bitte nicht zu viel, sonst schmeckt die Suppe nach Erde.)
- ½ Bund Petersilie, je nach Geschmack
- 1 Tl Salz
- Pfeffer

Nun geht's los! Zuerst bringst Du das Wasser für die Gemüsesuppe in einem großen Topf zum Kochen und gibst die Gemüsebrühe und das Olivenöl dazu. Währenddessen schälst du das gesamte Gemüse und zerkleinerst es mit einem Messer. Torben mag es am liebsten etwas gröber, damit die Kinder und er auch sehen, was sie essen. Dann kannst Du das zerkleinerte Gemüse in den Topf mit dem kochenden Wasser geben und die Hitze etwas kleiner stellen. Nach 45 Minuten ist die Suppe fertig. Du kannst sie jetzt heimlich probieren, mit feingehackter Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Suppe schmeckt, freut es uns, wenn nicht, dann hast du etwas falsch gemacht ☺. Viel Spaß mit unserer fast geheimen Gemüsesuppe!

Übrigens: Torben mag gerne den chinesischen Stil, d.h., dann ist die Suppe nicht nach 45 Minuten fertig, sondern muss 2-3 Stunden köcheln. Das Gemüse ist dann nicht mehr so knackig und die Suppe ist gut durchgekocht. Die Chinesen glauben, dass die Suppe dadurch mehr Energie (Chi) hat.