

## Rezept 10 / 1: Gemüsesuppe II

1	große Zwiebel	schälen und würfeln
1	Stange Lauch	putzen und in dünne Scheiben schneiden
3 TL	Öl	im Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln und den Lauch darin anbraten.
1/2	Sellerieknolle	schälen und würfeln
2	Karotten	schrubben und in Scheiben schneiden
1	Süßkartoffel	schälen und würfeln
		Geben Sie das Gemüse zu den angebratenen Zwiebeln und Lauch. Bei heißer Flamme noch umrühren, damit das Gemüse kurz anbrät. Dann mit Wasser auffüllen. Mit
	Thymian	
	Oregano	und
1 Prise	Salz	abschmecken.
		Die Suppe kochen bis das Gemüse weich ist, kann bei Bedarf püriert werden.

**Lebensmittel**

Lauch  
 Sellerieknolle  
 Karotte  
 Zwiebel  
 Oregano  
 Thymian  
 Süßkartoffel

**Fleisch:** Nein      **Fisch:** Nein      **Butter:** Nein

**Rezeptart:** Abendessen

**Schonkost:** Nein