

Gesund & wohlschmeckend Heißer Genuss für Ihr Wohlbefinden Sättigt gut



„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel und schmoren diese in der Butter an. Würfeln Sie die Kartoffeln und den Sellerie, die Karotten und den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Zum Schluss den Kohl in größere Stücke schneiden und nun zusammen mit dem anderen Gemüse zu den Zwiebeln geben. Geben Sie nun so viel Gemüsebrühe hinzu, bis alle Zutaten bedeckt sind und rühren Sie anschließend vorsichtig das basenbildende Granulat ein. Die Suppe muss ca. 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Schmecken Sie sie zum Schluss mit Majoran, Pfeffer und Salz ab.



Tipp: Zum Anrichten können Sie die fein gehackte Petersilie darüber geben.

ROHSTOFFE

Kartoffeln	300 g	
Karotten	300 g	
Weißkohl	400 g	
Sellerie	200 g	
Lauch	0 g	1 Stange
Zwiebel(n)	3 Stck.	
Gemüsebrühe hefefrei	500 ml	nach Bedarf
Butter	0 g	2 EL
Basenbildendes Granulat Bio	0 g	3 EL
Majoran	0 g	nach Geschmack
Pfeffer	0 g	nach Geschmack
Salz	0 g	nach Geschmack
Petersilie	0 g	nach Geschmack
Rezeptmenge		
Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0		



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



Basenbildendes Granulat Bio

DE-ÖKO-039 schmeckt bekömmlich in Obst- und Gemüse

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.