



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Einfache Frühlingszwiebelsuppe... mit Kartoffeln

Zutaten für 6 – 8 Portionen

300 Gramm mehlig kochende Kartoffeln, 150 Möhren, 150 Gramm Sellerie, 1 kleine Stange Lauch, 2 Bund Frühlingszwiebeln, etwas frische Petersilie, 4 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Liter Gemüsebrühe, 200 Gramm Saure Sahne, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffel Margarine

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden
- Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden
- Petersilie waschen, trocknen, fein hacken, beiseite stellen
- Frühlingszwiebeln waschen, in kleine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil beiseite stellen
- Lauch in der Mitte einschneiden, waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden
- Margarine in einem Topf zerlassen
- Zwiebeln und Frühlingszwiebeln darin ca. 5 Minuten unter rühren anschwitzen
- Kartoffeln, Möhren, Sellerie zugeben
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen
- 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist
- Mit dem Stabmixer fein pürieren
- Saure Sahne unterheben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nach dem Einfüllen in Suppentassen noch mit den übrigen Frühlingszwiebeln und der Petersilie bestreuen

Alternativ: Anstatt Sellerie kann man auch Fenchel nehmen.