

Rezepte aus dem Hessenpark



Sommersuppe

Bei Suppen denkt man heutzutage vielleicht eher an ein Essen für die kältere Jahreszeit. Will man aber schnell ein gesundes Mittagessen auf den Tisch zaubern, sind sie auch durchaus im Sommer eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans. Früher griffen die Selbstversorgerfamilien auf das zurück, was gerade im Garten wuchs, deshalb nennt man diese Sommersuppe auch „Quer durch den Garten“-Suppe. In diese können Sie all das Gemüse hineingeben, das Sie gerade im Kühlschrank, im Garten oder auf dem Balkon vorrätig haben.

8 Karotten

1 Mai-Rübe

1 Selleriewurzel

2 Lauchstangen

60 Gramm Butter

1 Teelöffel Zucker

½ kleinen Wirsingkohl

1 Kopfsalat

frischen Suppenkräutern

1 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe

eine Hand voll Erbsen und grüne Bohnen

in drei Zentimeter lange Stücke schneiden
und mit

in einem Topf andünsten. Etwas Brühe und
dazugeben.

von seinen Rippen befreien, zusammen mit
in feine Streifen schneiden und mit
andünsten.

hinzugeben. In der Zwischenzeit
blanchieren und in der Suppenschüssel
anrichten.

Die in der Suppe kurz gedämpften frischen Kräuter und die Brühe über die Erbsen und Bohnen geben. Mit geröstetem Weiß- oder Graubrot servieren.