Gemüsecremesuppe

2 EL Mehl
4 dl Milch

zusammen anrühren, unter ständigem Rühren in die Suppe einlaufen lassen, nochmals aufkochen

Salz, Pfeffer

würzen

evtl. ein wenig Rahm

vor dem Servieren daruntermischen

1 EL Holl-Rapsöl

in Pfanne geben, erwärmen

2 Zwiebeln, gehackt
ca. 1 kg Saisongemüse, geschnitten

zugeben, andämpfen

Varianten

- Gemüsereste verwenden, Kochzeit reduziert sich auf 10 Min.
- Gemüse ganz oder teilweise durch Kartoffeln ersetzen
- Frisch gehackte Kräuter über die Suppe streuen
- Geröstete Brotwürfelchen (aus altbackenem Brot) über die Suppe streuen

Geeignet für: vegetarisch, Resteverwertung, Zum Aufwärmen
Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung