

Gemüsesuppe

Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
2	Tomaten
2	Karotten
4	Kartoffeln
3 Stangen	Sellerie
1 Stange	Lauch
1 Handvoll	Spinat
1 EL	Butterschmalz
4100 ml	Weißwein
1,5 l	Gemüsefond
	Salz, Pfeffer
100 g	Geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln abziehen, Tomaten und Karotten waschen, putzen und alles in Würfel schneiden
- Sellerie und Lauch ebenfalls waschen, putzen und in Ringe bzw. Stücke schneiden.
- Spinat waschen, die Stiele entfernen und in Streifen schneiden
- Als nächstes die Kartoffeln schälen und in etwa gleich große Würfel schneiden.
- In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen, zunächst die Zwiebeln darin kurz andünsten und dann die Karotten, Tomaten und Kartoffelwürfel dazugeben und alles ebenfalls kurz andünsten.
- Alles mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann den Gemüsefond dazugeben.
- Die Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Nach 10 Minuten eventuell mit etwas Wasser auffüllen, den Spinat dazu geben und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis alle Zutaten gar sind.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit dem geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
55 kcal	2,15 g	6,4 g	2,2 g	66,2 mg