Klare Gemüsesuppe - Gemüsefond

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen = 1l:

50	ml	Tafelöl, raffiniert
100	g	Karotten
100	g	Zwiebel
100	g	Sellerie
100	g	Petersilienwurzeln, Pastinaken
100	g	Lauch
1	L	Wasser
		Pfefferkörner
2	ST	Lorbeerblätter
ca. ½	BD	Liebstöckel (Maggikraut)
		Salz zum Abschmecken

Herstellung:

1. Gemüse waschen, schälen und in grobe Würfel (2 cm) schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und das „gerüstete"(vorbereitete) Gemüse ca. 2-3 Minuten golden anrösten (nicht zu dunkel!).
3. Mit Wasser aufgießen, würzen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Durch einen Sieb abseihen und mit dem Salz würzen.
5. Gegebenenfalls das Öl abschöpfen.

Tipp:
Brauchst du die Suppe sehr hell bzw. willst du die Suppe fettlos herstellen, so empfehle ich dir das Gemüse direkt mit dem Wasser aufzustellen und auf das anrösten zu verzichten.