Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Leichte Gerichte: Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln

Leichte Gerichte mit viel Geschmack

Wir starten zur Fastenzeit mit einer schmackhaften Gemüsesuppe. Ist praktisch, wenn alles, was gut tut in einem Topf zusammen kommt. Und praktisch ist auch der geringe Kochaufwand. Ein großer Topf reicht lange und das Gericht gewinnt bei mehrmaligem Aufwärmen an Geschmack. Da bleibt dann mehr Zeit für etwas Bewegung. Muss nur noch das Wetter beständig sonnig bleiben.

Hier die Rezeptur für "Gemüsesuppe mit Nudeln" von Johannes Guggenberger:

Zutaten

für 4-6 Personen:

- 1 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Karotten, geschält und klein gewürfelt
- 200 g Sellerie, geschält und klein gewürfelt
- 3-4 größere Blätter vom Wirsing, vom Strunk befreit, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Bund Lauchzwiebeln, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 150 g gerauchter Bauchspeck in kleine Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100-150 g Nudeln, nach Geschmack, kleinere Dinger sollten es aber sein
- 500 g gewürfelte Tomaten mit Saft aus der Dose
- 1 Esslöffel Tomatenmark

- Frischer Oregano nach Geschmack
- Rapsöl
- Frisch geriebener Bergkäse nach Geschmack
- Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung
In einem passenden Topf mit nicht zu heißem Öl die Bauchspeckwürfel zusammen mit den Sellerie-, Wirsing-, Karottenwürfeln, Lauchzwiebelscheiben und dem Knoblauch anschwitzen. Dann das Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Etwas frischen Oregano hinzufügen und das Gemüse bissfest kochen. Zum Schluss die Tomatenwürfel samt Saft in die Suppe geben, mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Parallel dazu die Nudeln bissfest kochen, vom Kochwasser abseihen und in die fertige Gemüsesuppe geben.

Die Gemüsesuppe in passenden Tellern anrichten, mit frisch geriebenem Käse bestreuen und mit etwas Öl beträufeln.