

# Leichte vegetarische Gemüsesuppe für die Fastenzeit



## Rezept für 12 Tassen Suppe:

6 EL Sonnenblumenöl  
7-8 mittelgroße Möhren (etwa 800g)  
4 lange schlanke Stangen Porree  
ca. 800g Sellerie  
2 Petersilienwurzeln (etwa 100g)  
4 Würfel Gemüsebrühe (für 2 Liter Wasser)  
nach Bedarf etwas Salz  
100g kleine Muschelnudeln

Falls Du einige Blätter vom Staudensellerie bekommen kannst (auf dem Markt erhältst Du sie gratis), kannst Du sie gewaschen mitkochen: das gibt noch einen intensiveren Geschmack - anschließend herausnehmen.

## Zubereitung:

Gemüse putzen und für die Suppe vorbereiten.

Öl im Topf leicht erhitzen.

Die in Stückchen geschnittenen Möhren und den in größere Stücke geschnittenen Sellerie wie die ebenso in größere Stücke geschnittene Petersilienwurzel dazugeben.

(Sellerie und Petersilienwurzel werden, wenn die Suppe fertig und gut durchgezogen ist, herausgenommen und nicht mit serviert.)

Alles leicht andünsten (etwa 5 -7 Minuten), umrühren.

Den in Scheibchen geschnittenen Porree dazugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten.

2 Liter kochendes Wasser und die Gemüsebrühwürfel (und falls vorhanden die Sellerieblätter) dazugeben, umrühren, aufkochen und etwa 8 -10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Suppe gut durchziehen lassen, dann Sellerie, Petersilienwurzel und ggf. die Sellerieblätter herausnehmen.

Muschel-Nudeln nach Anweisung in Salzwasser garen und zur Suppe geben, evtl. mit etwas Salz nachwürzen.

**Bitte bereite die Suppe genau nach dem Rezept zu, weil alle gekochten Portionen am Sonntag zusammen in einen großen Topf gegeben werden!**

**Viel Freude beim Zubereiten und herzlichen Dank fürs Mitkochen!**