

# Rezeptsammlung



[www.vitalkompass.at](http://www.vitalkompass.at)

## BUNTE FRÜHLINGSSUPPE

Unser Rezept für diese köstlich leichte Frühlingssuppe kannst du dir auch als PDF ausdrucken und abheften.

### Zutaten für 4 Portionen

1 Kohlrabi  
1/2 Sellerieknolle  
2 - 3 Karotten  
1/2 Stange Lauch  
1 Bund Dill  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Rapsöl  
1,5 l Gemüsesuppe

### Zubereitung

Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in kleine Würfel oder Stifte schneiden. Den Sellerie schälen und in dünne Streifen schneiden. Ebenso die Frühlingszwiebel und den Lauch waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden.

In einem Topf das Rapsöl erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Danach mit der Gemüsesuppe ablöschen und etwa 9 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Bei Bedarf noch etwas nachwürzen und vor dem Servieren nach Geschmack mit Dille bestreuen.  
Wir wünschen guten Appetit!