

Rezept: Brotsuppe mit Gemüse

29

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Inhaber: Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, Ortsteil **Kreuma**, Kreumaer Dorfstraße

Telefon 034294-73 110, Fax 034294-73 112
www.bio-rittergut.de
19. Februar 2007

Rezept: Brotsuppe mit Gemüse

Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung für 4 Personen

1 Stange Lauch
1 große Zwiebel
1 Tomate
1 rote Paprika
1/2 Kopf Wirsingkohl
2 TL Bohnenkraut
10 Scheiben Vollkornbrot
3 – 5 EL Olivenöl
5 EL Wasser, nach Bedarf etwas mehr
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
Etwas Petersilie

Zubereitung

Lauch, Zwiebel, Tomate, Paprika und Wirsingkohl putzen, in Stücke schneiden und mit dem Öl und Wasser in einem Topf ca. 10 bis 15 Minuten dünsten, so dass das Gemüse im Kern noch bissfest bleibt, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer daruntermischen.

Inzwischen eine Auflaufform mit dünnen Scheiben Vollkornbrot auslegen.

Dann das Gemüse hinzugeben und das Ganze ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Beim Servieren die kleingeschnittene Petersilie darüberstreuen.