

# DAS ORIGINAL REZEPT



*Es gibt sie noch, die schmackhafte, gesunde (manchmal auch) milch- und eifreie Kost- vitaminreich, preiswert und schnell zubereitet- für jede Jahreszeit!*

*Herbst*

## Kalte Gemüsesuppe mit Kräutern

Für 4 Personen

Zubereitung: 10 Min.

### Zutaten:

100 g TK-Erbisen  
**½ TL getrocknete Gartenkräuter (Deutsche Petersilie, Zwiebeln, Karotten, Deutsche Dillspitzen, Schnittlauch, Thüringer Gartenthymian, Thüringer Majoran, Paprikachips rot)**  
150 g Weißkraut  
½ rote Paprikaschote  
1 Gurke  
300 ml Tomatensaft  
½ kleine weiße Zwiebel  
evtl. Salz, Pfeffer  
krause Petersilie zum Verzieren

### Zubereitung:

Weißkraut waschen und die Strünke herausschneiden. Die Paprika waschen und das Wattige entfernen. Die Gurke schälen. Die Zwiebel fein hacken. Das Weißkraut, die Paprika und die Gurke grob zerkleinern und zusammen mit den Gartenkräutern und dem Tomatensaft in einem hohen Topf gut pürieren. Die feingehackte Zwiebel zugeben, die Suppe eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verzieren.

