



Selleriecremesuppe

► Für 4 Personen

1 Zwiebel · 1 l Wasser · 1 Sellerie, in Scheiben geschnitten · 3 Kartoffeln, in Scheiben geschnitten · Gemüse-Hefe-Brühe · Meersalz · Schlagsahne zum Verfeinern

- Zwiebel ohne Fett anrösten. Mit Wasser aufgießen. Sellerie- und Kartoffelscheiben dazugeben, 20 Minuten kochen und nachher mixen.
- Mit Gemüse-Hefe-Brühe und Meersalz würzen und Schlagsahne zum Verfeinern einsetzen.

Frühlingskräuter-cremesuppe

► Für 4 Personen

1 Zwiebel, klein geschnitten · 1 l Wasser · 4 Kartoffeln, in Scheiben geschnitten · etwas Kümmel · 1 Lorbeerblatt · Meersalz · Gemüse-Hefe-Brühe · $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne · 3 EL Kräuter, fein gewiegt (Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Sauerampfer, Gänseblümchen und Schnittlauch)

- Zwiebel ohne Fett anrösten, mit Wasser aufgießen, Kartoffelscheiben dazugeben, mit etwas Kümmel und dem Lorbeerblatt 15 Minuten kochen.
- Dann das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren. Meersalz, Gemüse-Hefe-Brühe und Schlagsahne zum Abschmecken verwenden.
- Die Kräuter kurz vor dem Servieren daruntergeben.

Karottencremesuppe

► Für 4 Personen

1 Zwiebel, klein geschnitten
1 l Wasser · 200 g Brokkoliröschen
4 Karotten in Scheiben · 1 Prise Kümmel, gemahlen · Gemüse-Hefe-Brühe
Meersalz · Muskat · etwas Butter
etwas Rahm

- Zwiebel ohne Fett anrösten und mit Wasser aufgießen.
- Karottenscheiben dazugeben und mit Kümmel 10 Minuten kochen, dann Brokkoli dazugeben und 5 Minuten weiterkochen.
- Mit Gemüse-Hefe-Brühe, Meersalz, Muskat, Butter und Rahm würzen, pürieren und servieren.