



**Bild folgt**

## Gemüsesuppe nach Bäckerin-Art

(228 kcal, KH 23 g, P 8 g, F 8 g)

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

80 g Grünkernschrot  
1500 ml Gemüsebrühe  
6 Stücke Mohrrübe frisch  
2 Stangen Porree frisch  
1 Stange Staudensellerie frisch  
1 Becher Saure Sahne 10 % Fett oder Soja cuisine  
1 Paket Schnittlauch TK

### Zubereitung:

Den Grünkern kurz anrösten. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Gemüse und Brühe in die Einheit geben und dem Schnellkochdeckel verschließen. Die Garzeit beträgt ca. 5 Min. (ohne Schnellkochtopf 15 Minuten).

Anschließend den Topf drucklos machen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und pürieren. Zum Schluss die Sahne zugeben und mit Kräutern bestreuen.

**Tipp:** Kaufen Sie anstelle des frischen Gemüse einfach eine Packung tiefgekühltes Suppengemüse, da sparen Sie noch mal jede Menge Zeit.