

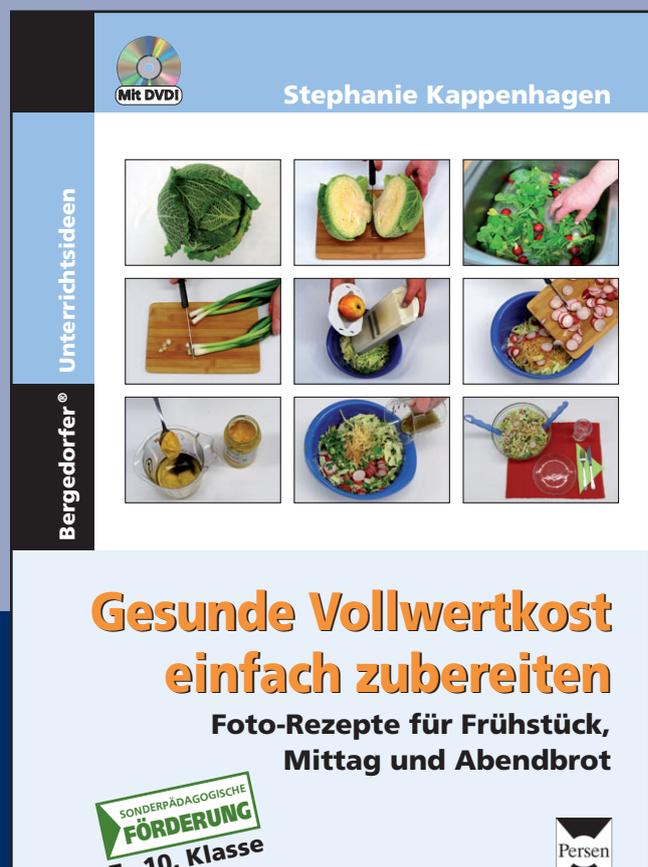


DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Sellerie-Creme-Suppe und Linsen-Gemüse-Eintopf

Gesunde Gerichte einfach zubereiten



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

Sellerie-Creme-Suppe ①

Zutaten für 4 Personen

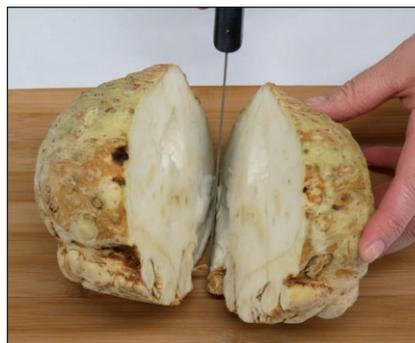
- 0,5 Knolle Sellerie
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
- 2 Teelöffel (TL) Gemüsebrühe
- 1 Liter (l) Wasser
- 1 Teelöffel (TL) Zitronensaft
- 3 Möhren
- 200 Gramm (g) Sahne
- 2 Teelöffel (TL) Kräutersalz
- 1 Teelöffel (TL) Pfeffer
- 1 Kästchen Kresse



Arbeitsschritte



① Sellerie mit Bürste waschen



② Sellerie halbieren



③ Wurzel vom Sellerie
schneiden

Sellerie-Creme-Suppe ②



④ Kartoffeln mit Bürste waschen



⑤ Möhren mit Bürste waschen



⑥ Sellerie in kleine Stücke schneiden



⑦ Sellerie in eine Schüssel geben



⑧ Zwiebel schälen



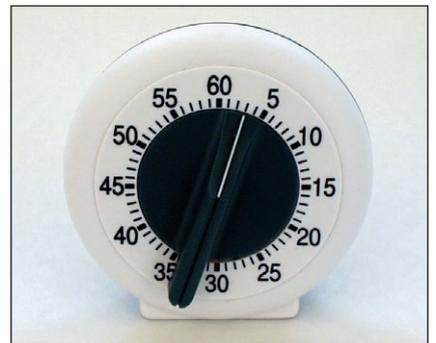
⑨ Zwiebel klein schneiden



⑩ 2 EL Öl in einen Topf geben



⑪ Herd auf Stufe 9 einstellen



⑫ Öl ca. 3 Minuten erhitzen



⑬ Zwiebeln in den Topf geben und den Herd auf Stufe 6 stellen



⑭ Topf mit einem Deckel verschließen

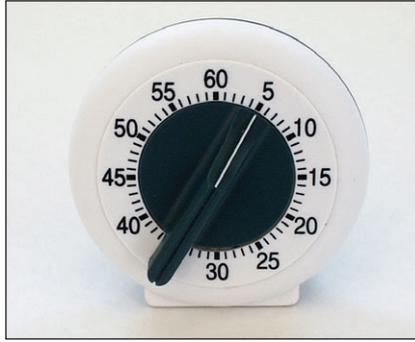


⑮ Zwiebeln 5 Minuten andünsten

Sellerie-Creme-Suppe ③



⑮ Sellerie zugeben



⑰ Sellerie 5 Minuten andünsten



⑱ 1 Liter Wasser abmessen und 1 EL Gemüsebrühe zugeben



⑲ 1 TL Zitronensaft zugeben



⑳ Gemüsebrühe verrühren



㉑ Gemüsebrühe in den Topf geben



㉒ Topf schließen und den Herd auf Stufe 9 stellen



㉓ 5 Minuten kochen lassen



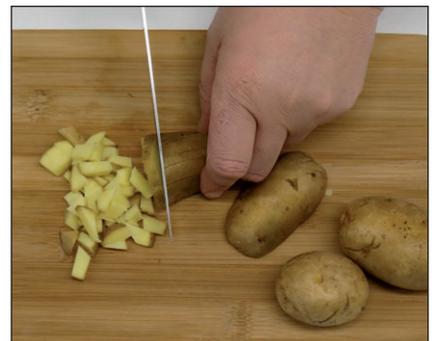
㉔ Herd auf Stufe 6 stellen



㉕ 10 Minuten köcheln lassen



㉖ Möhren klein schneiden



㉗ Kartoffeln klein schneiden

Sellerie-Creme-Suppe (4)



28 Möhren zugeben



29 Kartoffeln zugeben



30 Topf mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 5 stellen



31 20 Minuten köcheln lassen



32 2 TL Kräutersalz zugeben



33 1 TL Pfeffer zugeben



34 Suppe mit einem Pürierstab pürieren



35 200 g Sahne zugeben



36 Herd ausschalten



37 Etwas heißes Wasser zugeben und die Suppe noch mal pürieren



38 Kresse mit einer Schere schneiden und zur Suppe geben

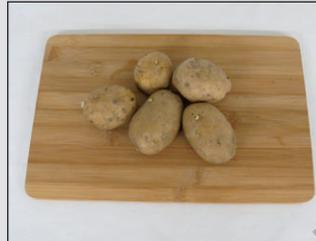


39 Selleriesuppe anrichten; Guten Appetit!

Linsen-Gemüse-Eintopf ①

Zutaten für 4–6 Personen

300 Gramm (g) Linsen
 250 Gramm (g) Suppengemüse
 (1 Möhre, 1 Stück Sellerie, 1 kleine Stange Porree,
 0,5 Bund Petersilie)
 5 Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Esslöffel (EL) natives Sonnenblumenöl
 2 Liter (l) Wasser
 2 Esslöffel (EL) Gemüsebrühe
 2 Teelöffel (TL) Kräutersalz
 1,5 Teelöffel (TL) Pfeffer
 0,5 Bund Petersilie
 4 Esslöffel (EL) Apfel-
 essig



Arbeitsschritte



① 300 g Linsen abwiegen



② Möhre mit Bürste waschen



③ Kartoffeln mit Bürste waschen

Linsen-Gemüse-Eintopf ②



④ Sellerie mit Bürste waschen



⑤ Petersilie kurz abspülen



⑥ Wurzel vom Lauch abschneiden



⑦ Lauch am Ende des weißen Teils durchschneiden



⑧ Den grünen Teil des Lauchs waschen



⑨ Sellerie klein schneiden



⑩ Sellerie in eine Schüssel geben



⑪ Möhre klein schneiden



⑫ Möhre in die Schüssel geben



⑬ Kartoffeln klein schneiden



⑭ Kartoffeln in die Schüssel geben



⑮ Lauch in Ringe schneiden

Linsen-Gemüse-Eintopf ③



①⑥ Lauch in die Schüssel geben



①⑦ 1 Zwiebel schälen



①⑧ Zwiebel klein schneiden



①⑨ Knoblauch schälen



②⑩ Knoblauch klein schneiden



②① 2 EL Öl in einen Topf geben



②② Herd auf Stufe 9 einschalten



②③ Öl ca. 3 Minuten erhitzen



②④ Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und Herd auf Stufe 6 stellen



②⑤ 5 Minuten andünsten



②⑥ 2 Liter Wasser zugeben



②⑦ Herd auf Stufe 9 stellen

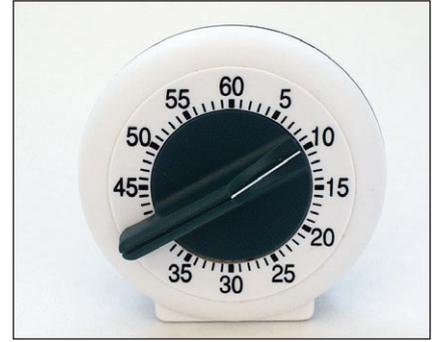
Linsen-Gemüse-Eintopf ④



②8 Linsen zugeben



②9 Mit Deckel verschließen



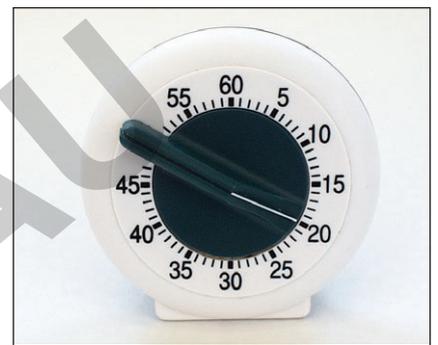
③0 10 Minuten kochen lassen



③1 Gemüse zugeben



③2 Mit Deckel verschließen und Herd auf Stufe 6 stellen



③3 20 Minuten köcheln lassen



③4 Petersilie klein schneiden



③5 Hälfte der Petersilie in den Topf geben



③6 1 Liter Wasser zugeben



③7 2 EL Gemüsebrühe zugeben



③8 Herd ausschalten



③9 2 TL Kräutersalz zugeben

Linsen-Gemüse-Eintopf ⑤



④① 1,5 TL Pfeffer zugeben



④② 2 EL Gemüsebrühe zugeben



④③ Herd auf Stufe 5 stellen



④④ 5 Minuten köcheln lassen



④⑤ 4 EL Essig zugeben



④⑥ Linsensuppe anrichten;
Guten Appetit!

VORSCHAU



Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Herausgeber: Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH
Grafik: Kirsten Schröder (Fotos, ausgenommen der Eieruhren in den Rezepten)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23319DA5

www.persen.de