



Knallgrüne Gemüsesuppe

Zutaten für einen großen Topf: etwas Olivenöl, 1 Lauchstange, Salz, 2 Selleriestangen, 1 Fenchelknolle, 1 Brokkoli, 3 Kartoffeln, 1,5 l Brühe, 150 g tiefgekühlte Erbsen; zum Garnieren: Sonnenblumenkerne, etwas (gutes) Olivenöl, geriebener Parmesan

KOMM, wir spielen Frühling. Wir kaufen ganz viel frisches grünes Gemüse: Lauch, Selleriestangen, Brokkoli, Fenchel, Erbsen (okay, die sind tiefgekühlt). Und dann machen wir eine Suppe daraus. Sie ist knallgrün, und allein das ist schon gesund, glaube ich, denn so wie man im Januar unter Lichtmangel leidet, so fehlen einem auch die Farben – der Himmel grau, alle Winterjacken schwarz.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Weiß der Lauchstange in feine Ringe schneiden und mit etwas Salz im Öl andünsten. Selleriestangen in Scheibchen schneiden, Fenchel in grobe Stücke zerteilen, die Röschen vom Brokkoli schneiden, den Stiel des Brokkoli schälen und zerteilen, Kartoffeln

schälen und grob zerteilen – und alles zum Lauch in den Topf geben. Mit Brühe aufgießen. Erbsen dazugeben. Alles etwa 25 Minuten lang köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe dann fein pürieren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knusprig sind. Die Suppe auf Teller verteilen. Ein paar Sonnenblumenkerne, jeweils ½ EL Olivenöl sowie geriebenen Parmesan darübergeben. ■

Das aktuelle
ZEITmagazin WOCHENMARKT
ist am Kiosk oder als Abo
unter zeit.de/wm-kochen erhältlich

Von Elisabeth Raether

Foto Silvio Knezevic