

Fürkeltrather Gemüsesuppe



gehaltvoll,
kraftvoll
und
gesund!

Zutaten:

3 Möhren* (aus ökologischem Anbau)

2 Stangen Porree* (aus ökologischem Anbau)

1 kleine Staudensellerie* (aus ökologischem Anbau)

2 Zwiebeln* (aus ökologischem Anbau)

5–6 Kartoffeln** (aus ökologischem Anbau)

ca. 1 Liter Gemüsebrühe aus 2 Brühwürfeln

gutes Speiseöl

frische Petersilie zum Garnieren

Muskatnuss

Pfeffer und Salz

Zusätzlich benötigen Sie eine gehörige Portion **gesunder Gräfrather Luft**, das würzige Aroma der zahlreichen Sie umgebenden **Landschafts- und Naturschutzgebiete**, den Erholungswert der **reizvollen und weitläufigen Wanderwege** Ihrer Umgebung. Nicht zu vergessen ist das klare Wasser, der vielen **geschützten Quellgebiete**, die Grundlage für den Anbau gesunder und gehaltvoller Gemüsesorten sind, die Sie **in Ihrer unmittelbaren Umgebung und Nachbarschaft** vorfinden oder in Ihren Gärten selber ziehen können.

Zubereitung:

Putzen und schneiden Sie das Gemüse. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel.

Dann bedecken Sie den Boden eines großen Suppentopfes mit dem Speiseöl und erhitzen es.

Als nächstes geben Sie die gehackten Zwiebeln und das geschnittene Gemüse hinein und dünsten es kurz an. Jetzt hinein mit den Kartoffeln und kräftig umrühren. Gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie das Ganze ein Viertelstündchen kochen. Würzen Sie nach Geschmack mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz.

Wenn das Gemüse und die Kartoffeln gar sind, pürieren Sie die Suppe mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Zum Schluss garnieren Sie mit frischer Petersilie und mit der einzigartigen Gräfrather Aromamischung, die dieser Suppe ihren charakteristischen Geschmack und ihre gesunde und gehaltvolle Würze verleiht.

Genießen Sie sie an einem lauen Sommerabend im Kreise Ihrer Familie oder mit Freunden und erfreuen Sie sich an der reizvollen Umgebung und der gesunden Natur, die Sie umgibt und Sie nach dem Mahl zu einem Verdauungsspaziergang einlädt.

Guten Appetit wünscht Ihnen die Bürgerinitiative Fürkeltrath

* das frische Gemüse ist vom:

**BIOLAND Gärtnerhof
Kollodzey-Dieckmann
Fürkeltrath 3
42719 Solingen
Tel.: 0212/590374**

** die leckeren Kartoffeln sind vom:

**NATURLANDBETRIEB
Nau
Ehren 1
42653 Solingen
Tel.: 0212/312300**

**GEGEN DIE ÄNDERUNG DES BEBAUUNGSPLANS W 309 ZUR
ANSIEDLUNG EINER INDUSTRIE-GALVANIK IN FÜRKELTRATH !!**

**Mehr Infos unter
www.fuerkeltrath.de**