

Hallo liebe Stifterschüler/innen,

falls euch die Decke auf den Kopf fallen sollte oder ihr einfach mal eure Familie mit einem gesunden Essen überraschen möchtet, so könnt ihr hier „Kochen nach Bildern“ ausprobieren. Viel Spaß und Danke an Frau Lubahn!

Gemüsesuppe und Obstsalat

Zutaten:

Suppengemüse (1 Packung), Gemüsebrühe, Ingwerstück, Zwiebel
Apfel oder Birne, Orange, Banane, Vanillezucker



Arbeitsgeräte:

Schneidbrett (Gemüse), Schälmesser, Schneidmesser, Schneebeesen, Kochtopf, Suppenkelle, Pürierstab, Komposteller, Schneidbrett (Obst), Messer, Zitruspresse,

Arbeitszeit 15 Minuten, Kochzeit 15 Minuten, **Menge für 2 Personen**



Gemüse waschen



Ingwer schälen, Zwiebel und Ingwer klein schneiden



Kartoffeln, Karotten, Sellerie schälen und klein schneiden



1 l Wasser kochen lassen und 1 TL Gemüsebrühe einrühren



Gemüse dazugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen bei geschlossenem Deckel, Platte zurückstellen auf 3. Anschließend pürieren.



Guten Appetit! Die Suppe kann mit etwas Sahne und Kräutersalz verfeinert werden.



Birne oder Apfel halbieren, dann vierteln, Kernhaus entfernen, achteln, klein schneiden, Banane in Scheiben schneiden, Orange auspressen, Vanillezucker drüber und umrühren. **Guten Appetit!**

