



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Gemüsesuppe

Sebze Çorbası



- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- ½ Knolle Spinat
- 1 Kartoffel
- 4 EL Öl
- 2 Gläser Milch
- 1 Teeglas Hirsenudeln
- 1 Dessertlöffel Salz

- # Karotte, Zucchini, Zwiebel, Spinat und Kartoffel klein schneiden, in ein wenig Wasser weich kochen.
- # Hirsenudeln ein wenig weich kochen.
- # Die gekochten Gemüse im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. (Das Gemüse samt der Kochflüssigkeit mixen.)
- # Das Gemüsepüree in einen Topf geben. Milch, Öl und Hirsenudeln dazugeben und als letztes Salz einstreuen.
- # Wasser hinzugeben ohne dass es zu flüssig wird. (2 ½ Gläser Wasser.)
- # Ein mal aufkochen lassen. In Suppenschalen umfüllen und warm servieren.

Tipp: Wenn Gemüseteile in der Suppe erwünscht sind, dann ein Eßlöffel Mehl in Öl anbraten und dem klein geschnitten Gemüse hinzugeben und die Vorgänge wie gehabt durchführen.