



Rezept für Urli Murlis Suppe

Bunte Kindersuppe – mit Liebe und vielen Vitaminen: Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 mittelgroße Karotten
- 1 kleine Süßkartoffel oder Kartoffel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 1 kleines Stück Brokkoli (ca. 1 Handvoll Röschen)
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe (mild, salzarm)
- 1 Handvoll Erbsen (frisch oder TK)
- 1 TL Zitronensaft oder ein Spritzer Apfelsaft (für frische Note)
- nach Geschmack: frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum)

Zubereitung:

1. **Gemüse waschen und schneiden:** Alles in kleine, kindgerechte Stücke würfeln.
2. **Anbraten:** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Dann Karotten, Kartoffel und Zucchini kurz mitbraten.
3. **Kochen:** Gemüsebrühe dazugießen und ca. **15 Minuten köcheln**, bis das Gemüse weich ist.
4. **Erbsen & Brokkoli** dazugeben, weitere 5 Minuten garen.
5. **Pürieren oder stückig lassen:** Je nach Alter und Vorliebe der Kinder – fein püriert oder leicht stückig servieren.
6. **Abschmecken:** Mit Zitronen- oder Apfelsaft und Kräutern verfeinern.

Tipp:

- Für extra Cremigkeit: 1 EL Hafer-Cuisine oder Kokosmilch einrühren.
- Als lustige Idee: Mit **Buchstaben-Nudeln** oder kleinen **Sternchen-Nudeln** ergänzen – das macht die Suppe gleich noch spannender!