



Rezept für Urli Murlis Suppe

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

- 2 mittelgroße **Karotten**
- 1 kleine **Süßkartoffel** oder **Kartoffel**
- ½ **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!