




Vegetarisches Fondue



EINKAUFSZETTEL







Für die Gemüsesuppe (4 Personen):

-  1 Zwiebel
-  3 Lorbeerblätter
-  3 EL Öl
-  1 Bund Suppengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie etc.)
-  1 Prise Salz und Pfeffer
-  1 Liter Wasser

Für die Spieße:

-  Brokkoli
-  Zuckerschoten
-  Paprika
-  Karotten
-  Champignons

Für die Dipsoßen:

-  Mayonnaise
-  Honig
-  Ketchup
-  saure Sahne
-  Senf
-  Gewürze, wie Knoblauchgranulat, Chili, Curry

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Suppengemüse in grobe Stücken schneiden.
2. Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten und das restliche Gemüse dazugeben.
3. Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen. Etwa eine Stunde lang mit Deckel köcheln lassen.
4. Stecke je nach Geschmack Gemüse auf die Spieße, zum Beispiel Brokkoli, Champignons, Karotten und Paprika.
5. Die Suppe durch ein Sieb in einen Fonduepfopf gießen.
6. Lege nun die Spieße hinein und lasse das Gemüse garen.
7. Für eine Dipsoße kannst du saure Sahne mit Knoblauchgranulat vermengen.

