

Gemüsesuppe für den Vorrat

Zutatenliste

- 1 Stk. Zwiebel
- 2-3 Stk. Knoblauchzehen
- 1 kg Gemüse (zB. Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Tomaten, Bohnen, Brokkoli, Zucchini, Spinat, Kürbis, Blumenkohl, Fenchel, Wirz usw.)
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 Lt. Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt

Was wir sonst noch brauchen

- 10-12 Gläser à 500 ml
- Rüstbrett, Messer
- Genug grosse Pfanne, Kelle, Litermass

Vorgehen

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken, Gemüse in Würfel schneiden.
2. In der Pfanne die Zwiebeln und den Knobli glasig andünsten.
3. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, dann das restliche Gemüse begeben, kurz rösten und mit dem Wasser ablöschen. Salz und Lorbeerblatt begeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Noch kochend in die sterilisierten Gläser abfüllen, sofort verschliessen und 1 Stunde bei 100°C im Wasserbad oder im Steamer einkochen. Nach 24-48 Stunden erneut für 1 Stunde bei 100 °C einkochen.

Haltbarkeit

Anschliessend wenn die Gläser kalt sind, Klammern entfernen. Die Gläser beschriften, und im Vorrat lagern. Sie sind min. 1 Jahr haltbar.