



**„Heute wird gemeinsam gekocht“**

*Kinder sind auch in der Küche wissbegierig und machen gerne mit.*

*Das beigefügte Rezept für eine „Gemüsesuppe“ hat sich im Hauswirtschaftsunterricht der Klasse 5 vielfach bewährt.*

*Wenn das Messer geschwungen und mit dem heißen Topf hantiert wird, sollte man anfangs zur Sicherheit dabei sein.*

*Die Kinder werden aber immer sicherer und selbständiger und mit etwas Übung können sie die Suppe am Ende sogar alleine zubereiten.*

*Nur wenn der Pürrierstab zum Einsatz kommt, dann ist unbedingt Hilfe erforderlich!*

*Mit etwas Erfahrung kann die Suppe später dann mit verschiedenen Zutaten variiert und aufgepeppt werden.*

*Viel Spaß beim Ausprobieren!*

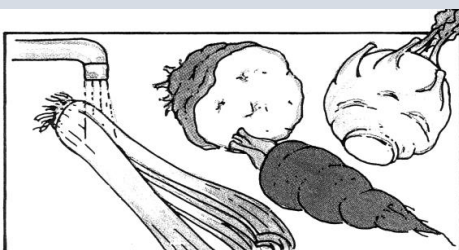
## Gemüsesuppe

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün  
(Porree, Möhre, Sellerie)
- 300 g Kartoffeln
- 500 ml Wasser
- 1 Brühwürfel
- 30 g Margarine
- Salz, Pfeffer
- Petersilie  
(aus dem Bund Suppengrün)

### Zubereitung:

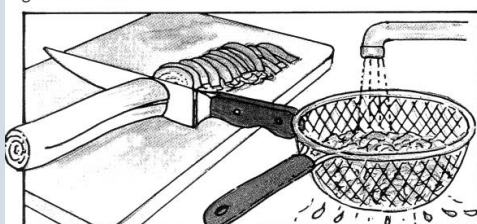
- 1) Zuerst alle Zutaten und Geräte bereitstellen.
- 2) Gemüse waschen, putzen, kleinschneiden.  
Die Zwiebel schälen und fein würfeln.



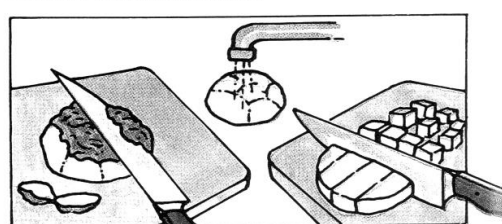
Möhre, Porreestange, Sellerie gründlich waschen.



Möhre putzen, schälen, waschen, halbieren, in Würfel schneiden.



Porree putzen, in Streifen schneiden, noch einmal kurz waschen.



Sellerie schälen, waschen, in Scheiben schneiden, würfeln.

- 3) Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 4) Margarine im Topf schmelzen lassen und darin die Zwiebeln und das Gemüse andünsten.
- 5) Kartoffelstücke, Wasser und Brühwürfel dazugeben, aufkochen und bei geringer Wärme 15 Minuten garen.
- 6) Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- 7) Zum Schluss gehackte Petersilie dazugeben und servieren.

*Guten Appetit!*



#### Tipps für Kinder:

Das *Schmelzen* der Margarine hilft den Kindern zu erkennen, dass der Topf sich erwärmt und wann man die Zwiebeln und das Gemüse hineingibt.

Wann ist das Gemüse *angedünste*?

Der richtige Zeitpunkt ist erreicht, wenn es beginnt aus dem Topf angenehm nach Gemüse zu riechen.

Wann ist die Suppe fertig?

Mit einem spitzen Gemüsemesser in die Kartoffeln stechen. Geht dies ganz leicht, so ist auch das Gemüse *gar*.

Kochen ist ein Erlebnis, dass man mit allen Sinnen genießen kann.

#### „Aufpeppen“:

Eigentlich haben meine kleinen Mitstreiter die selber zubereitete Suppe immer gerne gegessen.

Wenn aber ihre Kinder wegen der Gemüsestücke etwas skeptisch in den Topf schauen, dann hilft oft der Griff zum Pürierstab und sie erhalten eine sämige Kartoffelsuppe.

Es können weitere Gemüse, wie z.B. Kohlrabi, Zucchini, Bohnen oder Paprika, verwendet oder der Anteil an Kartoffeln kann etwas erhöht werden.

Auch die Verwendung weiterer Kräuter und Gewürze ist natürlich möglich. Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt

Würstchen werden als Ergänzung immer gerne genommen und können im Ganzen oder in Stücke geschnitten in der Suppe am Ende kurz mit erwärmt werden.

## **Bildnachweis:**

1) Ausschnitt aus: Wessel, A.; Kochen nach Bildern, Verlag Handwerk + Technik, 1. Auflage

2) [www.gutekueche.at/img/rezept/23464/kartoffel-karotten-eintopf.jpg](http://www.gutekueche.at/img/rezept/23464/kartoffel-karotten-eintopf.jpg)