

14) Heavy Metal Vielfalt

Diese Suppe steht für: Raum für jeden, frei von Rassismus & jeglicher Art der Ausgrenzung. Stärkung des Ehrenamts, Vielfalt, Freundschaft, Kultur.

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zucchini
1 Aubergine
2 Paprika (rot & gelb)
5 Champignons (weiß)
2 Karotten
3 Stangen Lauch
1 L Gemüsebrühe
Pfeffer, Basilikum, Knoblauchgranulat, Oregano, Chilliflocken
2 EL Aktivkohle

Zubereitung:

Das Gemüse schneiden, anbraten, mit der Brühe ablöschen & ca. 15 Min. kochen lassen. Würzen & mit der Aktivkohle färben & binden.

Das Gemüse ist austauschbar, was die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigt.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Bifroest Kulturförderung e.V.