

## ZUTATEN

1 x frisches Suppengrün  
(Petersilie, Karotten, Lauch,  
Sellerieknolle)  
1 kleiner Fenchel  
300g Pastinaken  
1 große Zwiebel  
Handvoll frische Kräuter nach  
Geschmack (z.B. Rosmarin, Thymian etc.)  
4 Liter Wasser  
Prise Curry

## KLASSISCHE FASTENSUPPE

Wichtig: Erst lesen, dann anfangen zu kochen!

1. Karotten und Sellerie schälen und in fingerbreite Scheiben bzw. kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen und Blätter vom Stiel abzupfen. Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden. Pastinaken schälen und in fingerdicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2. Zugeschnittenes Gemüse zusammen mit den Kräutern in einen großen Kochtopf geben, kurz vermischen und mit 4 Litern Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze mindestens 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Je länger alles kocht, desto intensiver wird die Brühe am Ende (sehr empfehlenswert, besonders am Anfang der Fastenzeit).

3. Anschließend Gemüsesud durch ein feines Sieb in eine Schüssel oder einen weiteren Topf passieren und nach Belieben mit z.B. einer Prise Currypulver verrühren. Das Gemüse kann anschließend entsorgt werden - durch das Verkochen ist dies leider keine gute Basis mehr für eine neue Suppe (hab es versucht und für geschmacklich nicht großartig befunden).

4. Hälfte der Fastensuppe in 1-2 Portionsgröße einfrieren und diese ab dem 4./5. Fastentag herausholen. So wird die Suppe während der Fastenzeit nicht schlecht und schmeckt auch an den späteren Fastentagen noch frisch.

REZEPT FÜR: 8 PORTIONEN  
DAUER: 1 STUNDE 45 MINUTEN  
ARBEITSZEIT: 0 STD 15 MIN | BACK-/KÜHLZEIT: 1 STD 30 MIN)



NOTIZEN