

# Fastenbrühe fürs Buchingerfasten

## Kartoffelbrühe

- 250 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- ½ Stange Porree
- etwas Petersilienwurzel
- ¼ Knolle Sellerie
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Majoran
- 1 Prise Meersalz
- etwas gekörnte Gemüsebrühe
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 2 TL Hefeflocken
- 4 TL frisch gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter (Dill, Liebstöckel)

## Zubereitung

---

1. Kartoffeln, Möhren, Porree, Petersilienwurzel und Knollensellerie gründlich putzen, waschen und ungeschält klein schneiden.
2. In einem großen Topf 1 Liter Wasser aufkochen. Die vorbereiteten Gemüsestücke samt Kümmel und Majoran darin zugedeckt in 10-20 Min. weich garen. Die Garzeit reduziert sich auf 5-7 Min., wenn Sie einen Dampftopf verwenden.
3. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, das Gemüse ein wenig durchstreichen.
4. Mit Salz, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken und mit Hefeflocken und Kräutern bestreuen.

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet.  
Pro Mahlzeit ca. 250 ml (1/4 Liter) Gemüsebrühe.