



DIÄTOLOGIN  
Martina  
Brunnmayr  
BSC MSC NUTR. MED.

# Suppenwürze selbstgemacht mit dem Thermomix

Zutaten: 1 kg Suppengemüse<sup>1</sup> (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilwurzel, Lauch),  
¼ kg Salz jodiert, 1 Bund Petersilie, 1 TL getrocknete Steinpilze

<sup>1</sup> Das Verhältnis der Gemüsesorten zueinander kann nach Lust und Laune gewählt werden.  
Meine Empfehlung: 500 g Karotten, 300 g Sellerie, 100 -150 g Pastinaken oder Petersilwurzel,  
50-100 g Lauch

Zubereitung: Geschälte Karotten in große Würfel schneiden und in den Thermomix –  
Mixtopf geben. Bei ca. 6 Sekunden auf Stufe 6,5 (alternativ Stufe 7) zerkleinern. In eine  
Schüssel umfüllen und Selleriewürfel ebenfalls bei 6 Sekunden auf Stufe 6,5 zerkleinern  
und umfüllen. Abschließend noch Pastinaken/Petersilwurzeln, Lauch, Petersilie und  
getrocknete Steinpilze in den Mixtopf geben und auch wieder 6 Sekunden auf Stufe 6,5  
zerkleinern. Nun das gesamte Gemüse wieder in den Mixtopf geben und das jodierte Salz  
dazugeben. Mit der Stufe 3 durchmischen und gegebenenfalls mit dem Spatel nachhelfen.

Die Suppenwürze in Gläser geben (dicht  
befüllen) und verschließen.

Die Suppenwürze halt bis zu einem Jahr  
im Kühlschrank. 😊

Verwendung: 1 EL selbst gemachte  
Suppenwürze für 1 L Suppe



Gutes Gelingen!