

ISS DICH FIT

» Gemüse hält Dich aktiv

↳ Gestärkt durch den Tag mit wärmenden Suppen!

Frisch gekochte Gemüsesuppen sind sättigend, nährstoffreich und gesund. Genau das Richtige an kalten Frühjahrstagen.

Vor allem gemüseriche Suppen, püriert oder mit ganzen Stückchen darin, stärken unseren Körper durch eine geballte Nährstoffzufuhr. Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und viel Flüssigkeit versorgen uns ausreichend mit Energie und Power für den ganzen Tag. Je nach Jahreszeit können wir uns von den saisonalen Zutaten inspirieren lassen, wie aktuell von Karfiol, Sellerie oder Pastinaken. Verfeinert mit frischen Kräutern, wie Petersilie oder Schnittlauch, kommt ein extra Immunbooster dazu. Generell gilt in der „Gesunden Küche“: verwenden Sie frische, saisonale und regionale Zutaten, die nicht lange gelagert wurden!

Ein Tipp für die kalte Jahreszeit: Etwas Ingwer und Kurkuma verleihen geschmacklich eine orientalische Note und gehören zu den Powerfoods!

Mit Vollkornbrot serviert kann die Suppe auch eine Hauptspeise sein.

Pastinaken-Süßkartoffelsuppe

Zutaten für 6 Personen

- » 1 kg Pastinaken
- » 125 g Süßkartoffel
- » 2 Zwiebeln
- » 4 EL Öl
- » 1l Gemüsebrühe
- » 50 g Haselnüsse grob gehackt
- » 100 ml Schlagobers
- » Salz, Pfeffer, Muskat,
- » 2 Thymianzweige

Zubereitung

Die Pastinaken (150g beiseite legen) und die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Alles im großen Topf in 3 EL heißem Öl andünsten. Die Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 min köcheln lassen. Schlagobers in die Suppe rühren, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die zur Seite gelegten Pastinaken fein würfeln und mit den Haselnüssen in 1 EL heißem Öl kurz anbraten und in

die Suppe geben. Die Suppe mit frischem Thymian garnieren und servieren.



Foto Hintergrund: © 10FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: © Pixabay