

01 | 2023

gesunde
küche



NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse
hält Dich fit!

↳ Gesund durch
den Tag mit
vielen Vitaminen!

Eine cremige Karottensuppe an nebligen Tagen schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist auch herrlich gesund! Sie ist reich an Vitamin C, B1, B2 und Vitamin E sowie an den Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Karotten beinhalten zudem viel Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Wir können uns mit heimischen Lebensmitteln also sehr gesund und alltagstauglich ernähren. Als Hauptspeise serviert, passt eine Scheibe dunkles Vollkornbrot mit Butter gut dazu.

Als Basis für die Karottensuppe dient eine einfache Gemüsebrühe. Karotten, Ingwer und Orange runden das Aroma ab. In der kalten, grauen Jahreszeit sind bunte, warme Suppen aus Gemüse sehr gute Energiespender. Zudem muss in der „Gesunden Küche“ vor jeder Hauptspeise ohne Gemüsebeilage eine Suppe auf Gemüsebasis serviert werden. Es können auch Wurzelgemüsesorten wie Knollensellerie, Kohlrabi, Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Rettich, Radieschen, Topinambur oder die Sellerieknolle verwendet werden. Damit die Suppen richtig cremig werden, benötigen wir in der „Gesunden Küche“ kein fettiges Schlagobers, sondern pürieren die Suppe gut durch.

TIPP: Wer wenig Zeit hat, jedes Mal eine frische Gemüsebrühe anzusetzen, kann auch einen großen Topf einkochen und die fertige Brühe einfrieren. Nach Bedarf portioniert, hält die Suppe bei -18 Grad mehrere Wochen im Gefrierschrank.

Karottensuppe mit Orange und Ingwer

Zutaten für 12 Portionen:

- » 5 Zwiebeln
- » 1,5 kg Karotten
- » 4 cm Ingwer
- » 5 Orangen
- » 5 EL Rapsöl
- » 200 ml Gemüsebrühe
- » Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten in dünne Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und fein reiben. Die Orangen auspressen.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die Karotten und den Ingwer dazugeben, kurz andünsten und mit Orangensaft und Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Danach vom Herd nehmen und pürieren, salzen und pfeffern.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Die Suppe mit Petersilie garniert servieren. Wer mag, kann noch geröstete Croutons dazu reichen.



Kontakt