Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 2: Ernährung

*Winterliche Minestrone**

Soviel braucht´s:

- ✓ ½ Stange Porree
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Pastinake
- ✓ ½ Knollensellerie
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 150 g (Wirsing)Kohl
- ✓ 5 EL Rapsöl
- ✓ 2EL Tomatenmark
- ✓ 700 ml heißes Wasser
- ✓ 1 Msp Cayennepfeffer
- ✓ 1 gestrichener TL ganzer Kümmel
- ✓ 1 kleiner Bund Petersilie
- ✓ 2 EL Leinöl

So gelingt´s:

Porree putzen. Knoblauchzehen schälen und beides fein schneiden. Pastinaken, Sellerie schälen und Karotten waschen und zusammen in kleine Würfel schneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Knoblauch und Porree in Öl anrösten, das Gemüse dazugeben und mitrösten, bis es goldbraun ist. Tomatenmark dazugeben und mit Wasser aufgießen – würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Kohl dazu geben und weitere 2 Minuten mitkochen. Die Suppe mit reichlich Petersilie und Leinöl in Schüsseln anrichten.

Rezept aus dem Buch „Superfoods“ von Andrea Ficala

»Wärmendes für verschnupfte Tage …«

Frisch zubereitete Suppen sind nährstoffreich, versorgen den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und sind leicht verdaulich. Sie wärmen uns von innen und helfen gegen das Frösteln.

Auch wenn es wissenschaftlich nicht erwiesen ist, gelten warme Suppen als altbewährte Hausmittel bei Schnupfen &Co.

- ➢ Damit der Vitamingehalt erhalten bleibt, wird das Gemüse erst kurz vor der Verarbeitung zubereitet.
- ➢ Dafür dieses kurz unter fließendem Wasser waschen, grob schneiden und anschließend ausreichend lange, aber möglichst kurze Garzeiten wählen.

Die klassische Hühnersuppe weckt bei vielen von uns Kindheitserinnerungen und das Gefühl von Fürsorge.

Aber es gibt auch neben der klassischen Zwiebelsuppe und Erdäpfelsuppe viele weitere vegetarische Varianten voll mit Pflanzenpower.

Foto: https://www.pexels.com/de-de/foto/schussel-suppe-und-zwei-silberne-loffel-1703272/