

Kohlrabisuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kohlrabi mit Blättern (Bio!)
- 1/4 Gemüsezwiebel,
- 1 Stange Staudensellerie,
- 1/2 Knoblauchzehe,
- 2 - 3 EL Olivenöl
- jeweils 1 Msp. Kurkuma, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Salz
- 50 ml Gemüsebrühe
ggf. noch heiße Gemüsebrühe zum Auffüllen nach dem Pürieren der Suppe
- einige frische Blättchen Thymian oder Frühlingszwiebelringe, ggf. auch angeröstete Paprikawürfel.



Zubereitung:

Gemüse waschen, Strunken der Kohlrabiblätter herausschneiden. Kohlrabiblätter in Streifen schneiden, Knollen schälen und würfeln.

Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch fein würfeln und in Öl anschwitzen.

Gewürze darüberstreuen und kurz mit andünsten. Die geschnittenen Kohlblätter zufügen, unter rühren dünsten. Nun mit Brühe angießen, die Kohlrabiwürfel hinzufügen und köcheln bis sie weich sind (je nach Größe der Würfel).

Mit dem Zauberstab alles pürieren, ggf. noch mit Brühe auffüllen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Thymian oder Zwiebelschlotten darüberstreuen und genießen.

Bei guter Verträglichkeit angeröstete Paprikawürfel mit einstreuen.

Conni Wiese

Heilpraktikerin, Homöopathin und zert. Reflexzonentherapeutin

Naturheilkunst Sendling, Waldfriedhofstraße 60, 81377 München

praxis@conni-wiese.de

0151 291 39 557

www.conn-wiese.com

