

Gemüse-Curry-Ingwer Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Gemüse (Karotte/Zucchini/Kürbis)
1 Hand voll	Obst (Ananas/Apfel/Birne/Nektarine)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 ml	Gemüsebrühe
¼ Liter	fettarme Milch (Kokosmilch)
	Salz, Pfeffer, evtl. Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma
Würzöl	Ingwer-Lemongras

Zubereitung:

- Das ganze Gemüse, Obst und die Zwiebel waschen und klein schneiden.
- Anschließend in heißem Kokosöl kurz anbraten. Mit der Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten weichkochen.
- Die Gewürze, Knoblauch, Ingwer dazugeben und nochmal kurz ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Kokosmilch zugeben und alles im Standmixer pürieren oder den Pürierstab nehmen und evtl. nochmal kurz nachwürzen.

Tipp:

- Carotinoide in Kürbis und Karotte schützen unseren Körper vor Schäden durch freie Radikale.
- Ingwer, Zwiebel und Knoblauch wirken antibakteriell.
- Kurkuma ist verdauungsfördernd und entzündungshemmend.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe		
134,025 kcal	8,125 g	10,75 g	2,575 g	2,11 g		

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung des Reha-Zentrums Todtmoos, Klinik Wehrawald