

ROTE – BEETE – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2012



Der roten Knolle wird einiges nachgesagt. So sollte der regelmäßige Verzehr gut für die Bildung von roten Blutkörperchen sein. Andererseits ist zu beachten, dass Rote Beete wie auch Spinat und Rhabarber Oxalsäure besitzen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr ist dies bei gesunden Menschen nicht bedenklich. Hier habe ich eine Rote-Beete-Suppe gekocht, die wieder als Anregung dienen soll.

Zutaten für 4 Personen:



Rote-Beete-Suppe – Karin Knorr

- 3 mittlere Knollen Rote Beete (zirka 700 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Kartoffeln (zirka 150 g)
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Suppengemüse (ich friere mir immer kleine Portionen ein)
- ca. 800 ml Wasser
- 120 g saure Sahne
- 120 g Meerrettich
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Öl zum Andünsten
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Alles in kleine Würfel schneiden, natürlich vorher gewaschen und geschält. Zuerst die Zwiebel kurz andünsten. Nun die Kartoffeln, Rote Beete, Möhre und Suppengemüse dazu geben und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, wird alles püriert. Nun wird die Hälfte der Sahne und der Meerrettich untergerührt und noch einmal zirka 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch serviert.

Tipps: Auch hier könnt ihr wieder experimentieren. Zum Beispiel statt saurer Sahne, Schmand zu nehmen. Der Meerrettich kann auch am Tisch gereicht werden und nach Belieben verwendet werden.

Gesundheitstipps: Rote Beete sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

Kohlsuppe macht schön

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2012



Wenn Sie das Wort „Kohlsuppe“ hören, was löst es in Ihnen aus? Woran denken Sie dabei? An Diät, „arme-Leute-Essen“ oder „deftige Suppe mit dicker Rippe“? Kohl, ein saisonales Gemüse, wird besonders im Winter gern gegessen, da viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium enthalten sind. Die vielen Ballaststoffe im Kohl regen die Verdauung an. Das heutige Rezept können Sie zum Entschlacken, an den Entlastungstagen in der Fastenzeit oder für eine basische Ernährung verwenden.

Zutaten für 6 Portionen:



Kohlsuppe – Karin Knorr

800 g Weißkohl
800 g Möhren
5 mittlere Zwiebeln
1 große Paprikaschote
3 Stange Sellerie
3 Fleischtomaten (alternativ Pizzatomaten)
1 Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen
1 Streifen Ingwer
Petersilie, Lorbeer, Chili, Salz, Pfeffer und Kümmel

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Wer mag, kann diese vorher dünsten. Sonst alles, außer Petersilie, in einen großen Topf tun und soviel Wasser auffüllen, dass alles Gemüse gut bedeckt ist (zirka 4 Liter). Das ganze kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zum Schluss kommt die Petersilie dazu. Am besten schmeckt so ein Eintopf, wenn er das zweite Mal aufgekocht wird.

Tipp: Verwenden Sie diesen Eintopf zur Kohlsuppendiät, ist es ratsam, diese in Portionen einzufrieren. Es könnte sein, dass die Suppe sonst umkippt, also sauer wird.

Weitere Weißkohlrezepte: [Krautsalat](#)

Ich wünsche Ihnen guten Appetit

Ihre Karin Knorr