Kohlsuppe macht schön

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 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 Potionen:

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