



BronchoDirect®

Rezepte, die auch dem Immunsystem schmecken.

Grüne Suppe (vegetarisch und vegan)

Diese Suppe vereint eine Vielzahl gesunder Zutaten, die Erkältungen vorbeugen und im Krankheitsfall Ihre Genesung fördern. In diesem Rezept und anderen Rezepten mit Kurkuma ist Pfeffer einer der wichtigsten Bestandteile. Der Grund: Er hilft dem Körper, Kurkuma zu verwerten. Die Schärfe von Chili unterstützt das Verflüssigen von Schleim. Chiasamen, Mandeln und Kokosnuss steuern wichtige Mineralstoffe und Vitamine bei.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwerwurzel
- 1 grüne Chilischote
- 500 g Brokkoliröschen
- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Selleriestange
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Wasserkresse
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosnussmilch
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz zum Abschmecken
- 30 g Chiasamen

Zubereitung:

Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Oliven- und Weizenkeimöl in einem Topf leicht erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln, gepresste Knoblauchzehen und Ingwer andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Klein geschnittene Brokkoliröschen und gehackte Chilischote zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen und zerkleinerte Selleriestange zufügen und weitere 5 Minuten garen lassen, anschließend Wasserkresse hineingeben und das Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren. Mandelmehl mit Kokosnussmilch, Kurkuma und Pfeffer vermischen und in die Suppe rühren. Mit Meersalz abschmecken, mit Chiasamen bestreuen und heiß servieren.

Tipp: Fleischfreunde können die Suppe mit knusprig gebratenen Speckwürfeln aufpeppen. Vegetarier können die Kokosnussmilch durch Sahne ersetzen.

