

9-KRÄUTER-SUPPE (HEXENSUPPE)



Im Frühling kannst du dich ganz einfach aus der Natur bedienen und eine kraftspendende und rundum gesunde Suppe zaubern. Als Basis verwende ich eine Kartoffel-Möhrensuppe und die Frühjahrskräuter stecken voller Power und Mikronährstoffe für Energie, Blutbildung, Reinigung und Vitalität. Um Ostern wird diese Suppe gern als „Hexensuppe“ für extreme Energie gezaubert...

Zutaten für 2 Portionen:

- ★ 6 mittlere Kartoffeln
- ★ 3 große Möhren
- ★ 1 mittlere rote Zwiebel (bei HIT: weiße Zwiebel)
- ★ 9 verschiedene Frühjahrskräuter (insg. ca. 1 Hand voll)
- ★ 500 ml Gemüsebrühe
- ★ 1 EL Rapsöl
- ★ Gewürze: je ½ TL Salz, Galgant, Bertram

Zubereitung:

Erhitze das Öl in einem großen Topf.

Währenddessen kannst du das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Gib das Gemüse in den Topf und lass es auf mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten – dabei gut umrühren.

Gib dann die Gemüsebrühe hinzu, setz den Deckel auf und lass das Ganze 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit putz die Kräuter und gib sie kleingehackt in den Topf. Nochmal 2 Minuten köcheln lassen. Dann pürier die Suppe fein.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

PROFITIPP

Ich habe heute verwendet: Giersch, Gundermann, Portulak, Zitronenmelisse, Kraut der Unsterblichkeit, Löwenzahn, Frauenmantel, Knoblauchrauke, Waldmeister. Was du sonst noch gut verwenden kannst: Brennnessel, Sauerampfer, Spitzwegerich.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de