

Kohlsuppe für die Darmgesundheit

Zutaten

- 1 mittlerer Weißkohl ca. 600 g
- 1 Brokkoli ca. 400 g
- 1 Topinambur (ca. 100 g)
- 2 Stangen Lauch
- Ingwer (Daumengroß), gerieben
- 4-5 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Kurkuma
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 Liter Wasser
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Stück Parmesan-Rinde
- Olivenöl



Zubereitung

Den Weißkohl putzen, vierteln und ohne Strunk in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, die Topinambur schälen und Scheiben schneiden, große Stücke nochmal halbieren. Den Lauch gut waschen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Ingwer fein reiben, Knoblauchzehen zerdrücken und von der Schale befreien.

Nun den Weißkohl in einem großen Suppentopf mit etwas Olivenöl anbraten, bis er anfängt Farbe anzunehmen. Brokkoli und Topinambur dazugeben und ein paar Minuten mitbraten, dann den Lauch zufügen, nochmal kurz braten. Nun Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Brühe, Wasser und die Parmesanrinde zufügen. Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Schnittlauch oder Petersilie bestreut servieren.

Schmeckt natürlich aufgewärmt immer besser....

Am besten ist es, immer nur die benötigte Portion aufzuwärmen, den Rest selbstverständlich kühl stellen. Sie können dir Suppe nach ein oder zwei Tagen auch pürieren, das sorgt für eine kleine Abwechslung. Mit Gewürzen und Kräutern können Sie gerne experimentieren, etwas Chili oder Cayenne geben noch mehr Pepp, andere Kräuter eine andere Geschmacksrichtung...