

Heute gibt's eine prima  
**Möhrensuppe**  
mit Hirse und Quinoa



**Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch** kleinschneiden in **Öl** anschwitzen, **Möhren** putzen, in Scheiben oder Würfelschneiden und mit anbraten.



Ich habe wegen der schönen Farbe eine **rote Beete** dazugegeben, andere **Gemüse(reste)** können natürlich auch mit rein ;).

Die Schalen (vom Gemüse) in reichlich Wasser zu einer **Gemüsebrühe** kochen, abgießen, das angebratene Gemüse damit ablöschen und aufgießen bis alles gut bedeckt ist.



**Quinoa** wieder heiß abspülen und zum Gemüse geben, ebenso die kurz gespülte Hirse.

Das Getreide kann auch nach dem Ablöschen mit der Gemüsebrühe dazugegeben werden, die Reihenfolge ist egal.



**Salz, Paprika, Curcuma, getrocknete Kräuter....**dazugeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Wenn das Gemüse weich genug ist, abschmecken und mit frischen Kräutern - **Petersilie, Dill** oder **Frühlingszwiebeln** servieren!



**TIPP:** Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer sind eine hervorragende Infekt- Abwehr. Ingwer kann auch im Stück mitgekocht und nach dem Kochen rausgefischt werden. Hirse und Quinoa enthalten Eisen, besonders wertvolles Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe und ist leicht verdaulich.

**Lasst es euch schmecken!** wünscht Catrin