

## Vorfrühlingsuppe mit frischem Gemüse, Ingwer und Curcuma



Passend zum Wetter heute eine Vorfrühlingsuppe; stärkt die Abwehr gegen Corona & Co und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit. Geht super schnell und ist unkompliziert.



**Gemüse** - alles was ihr gern esst, auch prima zur Resteverwertung - in grobe Stücke schneiden, schälen nur, wenn unbedingt nötig. Das spart Zeit und Abfall ;).

**1 daumengroßes Stück Ingwer** nicht vergessen. Die Schale vom Ingwer einfach nur mit einem kleinen Messer abschaben, geht besser als schälen.



Alles zusammen in kochendes Wasser.

**Salz, Trockenkräuter z.B. Majoran, Paprikapulver, Curcuma** .... dazugeben, ca. 20 Min. kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Gemüse im Kochwasser mit dem Passierstab pürieren, bis alles zerkleinert ist.

Fertig !!



Wenn nötig nachwürzen.

Etwas Fett in Form von **Crème fraîche, Butter, Alsan, Kürbiskern-** oder **Nussöl** unterrühren.

Das Fett ist für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und E wichtig.

Auch hier könnt ihr wieder **Hirse** oder

**Quinoa** mitkochen. **Kartoffeln** passen ebenfalls gut dazu, Reste von Pell- und Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei lassen sich prima verwerten. **Gehackte Petersilie** drüberstreuen - Guten Appetit!

Diese Suppe schmeckt am besten frisch, kann aber natürlich auch unter ständigem Rühren auf dem Herd aufgewärmt werden. Vorsicht, brennt schnell an ;).

Hält sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche und lässt sich gut mit zur Arbeit nehmen.

Da ich keine Mikrowelle mag und sie außerdem nicht besonders gesund ist, erwärme ich sie ca. eine halbe Stunde vor der Mittagspause im Wasserbad in einer großen Schüssel.

Viel Spaß beim Ausprobieren und liebe Grüße Catrin 🍅🍴🥕🥬