

Krautsuppe

ideal zum Abnehmen, Entschlacken und zur Stärkung des Immunsystems

- | | |
|--------------------------------|--|
| 3/4 l Suppe | • Zwiebel und Kraut fein schneiden |
| 0,4 kg Weißkraut | • Karotte beliebig schneiden, Paprika würfeln |
| 1 kl. Zwiebel | • Gemüse in Öl anbraten, damit die Suppe etwas Farbe bekommt |
| 1-2 EL Öl | • mit Suppe ablöschen |
| 1 Karotte | • Ca. 15 Minuten köcheln lassen und abschmecken |
| ½ Paprika | • Mit gehackter Petersilie bestreuen und anrichten |
| Salz, Pfeffer | |
| Ev. etwas Kümmel und Knoblauch | |

Wer´s ein wenig deftiger mag, hier ein paar Vorschläge:

- ☺ Speckwürfel anbraten und mit einem Esslöffel Sauerrahm anrichten
- ☺ Einen Teil der Suppe durch Weißwein ersetzen
- ☺ 1-2 feingeschnittene Knoblauchzehen



Rezept: Ing. Buchberger Gabi