



Erfrischende Gemüsesuppe

Wenn es Sommer wird und die Temperaturen steigen, dann greifen wir lieber zu kalten Speisen und Getränken, als zu einer heißen Suppe. Wir haben dann das Gefühl, dass wir uns dadurch abkühlen. Eigentlich passiert im Körper aber das genaue Gegenteil. Um ein Lebensmittel verdauen zu können, muss der Körper es zuerst auf unserer „Betriebstemperatur“ von ca. 36,6 Grad Celsius aufwärmen. D.h. je kälter die Getränke und auch Speisen sind, umso mehr muss der Körper sie aufheizen (das ist der Grund warum in arabischen Ländern trotz 40 Grad Lufttemperatur, immer heißer Tee serviert wird). Deshalb ist es für unseren Körper, auch wenn es draußen heiß ist, einfacher gekochte Lebensmittel zu verdauen, als rohe! Hier findet ihr ein Rezept für eine erfrischende Gemüsesuppe, die ihr an heißen Tagen einfach lauwarm essen könnt!

Zutaten für 4 Portionen:

3 Karotten
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
2 Scheiben Melanzani
¼ Brokkoli
3 Paradeiser
1 Handvoll Chinakohl
Olivenöl
Wasser
Kräuter (z.B. Schnittlauch und Petersilie)
Salz
ein Schuss frisch gepresster Zitronensaft

Erdnüsse ungesalzen

Zubereitung:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini, Melanzani und Paradeiser waschen und würfeln. Rote Paprika waschen, putzen und würfeln. Brokkoli waschen und einige „Bäumchen“ abschneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen das Gemüse ohne Brokkoli und Chinakohl dazugeben, kurz anbraten und salzen.

Mit Wasser aufgießen, jetzt die Brokkolibäumchen und 2 EL Erdnüsse dazugeben und ca. 15-20min köcheln bis das Gemüse weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit 1 Handvoll Chinakohl dazugeben. Mit Salz und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Die frischen Kräuter erst beim Servieren drüberstreuen.

Dazu schmecken die Rosmarinpolenta-Taler herrlich! Einfach nochmals kurz in der Pfanne aufwärmen, oder in der Früh aus dem Kühlschrank nehmen und zu Mittag dann bei Zimmertemperatur essen.

Tipp: die Suppe hält im Kühlschrank mindestens 4 Tage! Ihr könnt sie auch im Büro oder Homeoffice schnell aufwärmen und als leichtes Mittagessen genießen.