

Biochi Rezept-Tipp – Hier der Link zum Video

<https://www.youtube.com/watch?v=S-ESMpqRFEk&feature=youtu.be>

Weisskraut-Paprika-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g Weisskraut
200 g Paprika (rot, grün, gelb) in Streifen geschnitten
100 g Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL Paprikapulver süß
2 EL Kümmel ganz
Schuss Weisswein
1,5 l Gemüsesfonds
1 Apfel, mittelgroß
1 /2 TL Sauerrahm vegan
1 EL Pflanzliche Sahne
4 EL Sauerrahm vegan
1 Tasse Gartenkresse

Zubereiten:

Das Weisskraut und den Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl glasig anschmoren, das geschnittene Weisskraut und die Paprika dazugeben. Paprikapulver und Kümmel dazugeben. Kurz durchschwenken, mit einem Schuss Weisswein ablöschen und mit dem Gemüsesfonds aufgießen. Kräutersalz hineingeben und 20 Minuten weich kochen. Gegen Ende der Kochzeit die geschälten, geraspelten Äpfel dazugeben. Abschmecken mit Wiener Würze. In Suppenteller anrichten, mit Sauerrahm vegan und Gartenkresse garnieren. Etwas Hanföl drübergeben.

Für die Gesundheit:

Weisskraut wärmt die Niere, unterstützt Milz und die Verdauung.