

Anti-Husten-Suppe

Grüne Gemüsesorten helfen Husten zu bekämpfen und die innere Körperabwehr zu stärken.

Zutaten für 6 Personen

- 1 Fenchel
- ½ Sellerie
- 1 Lauch
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 Petersilienwurzel
- ½ Pastinake
- 1 Möhre
- Zwiebel oder Schalotte
- Salz, Pfeffer, Ingwer
- Öl
- Petersilie

Zubereitung

Zwiebel in feine Ringe schneiden und in 1-2 EL Öl glasig dünsten. Zuerst Lauch, dann Sellerie, Rüben, die Hälfte des Fenchels und der Zucchini hinzufügen und anbraten. Brokkoli, restlicher Fenchel und Zucchini im Dampfgarer (20 min, 100°C) oder im Topf schonend garen. Das Gemüse mit 1 l Wasser ablöschen und 20 min köcheln lassen. Danach abseien und mit Salz, Pfeffer und frischem Ingwer würzen.

In die Suppe das gegarte Gemüse und Grießklöschen einlegen und mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Dinkelgrießklöschen

250 ml Wasser oder Milch mit 1 EL Butter aufkochen. 125 g Grieß einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wenn ein glatter Teig entsteht noch 2 min quellen lassen, dann 1 Ei zufügen und unterrühren.

Mit Kaffeelöffeln Grießklöschen abstechen und in kochendes Wasser legen. Nach 5-10 min wieder rausfischen.

Zubereitung im Dampfgarer: Grießklöschen auf ein Blech legen und 15 min bei 100 °C dämpfen.