



Immunbooster-Suppe

Zubereitung

Gemüse und Äpfel waschen, schälen und klein schneiden.

Zwiebelstücke, Lauch und gehackter Knoblauch in Öl anbraten. Kleinwürfelig geschnittene Karotten und Äpfel hinzufügen und mitrösten.

Wenn gewünscht, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit der Gemüsesuppe aufgießen.

Bei mittlerer Hitze rund 20 min köcheln lassen. Im Anschluss mit Salz, Pfeffer, Curry, geriebener Muskatnuss, Kurkuma und Zitronensaft würzen.

Nun die Kokosmilch hinzufügen und weitere 5 min kochen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

* Wer möchte kann hier ein kleines Stück Ingwer hinzufügen.

Zutaten

4 Personen

4 Stück säuerliche Äpfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Karotten

1/2 Stange Lauch

750 ml Gemüsesuppe

2 EL Bonaöl

1 Dose Kokosmilch

2 TL Currypulver mild

Kurkuma

Pfeffer

Salz

Muskatnuss

etwas Zitronensaft

für etwas Schärfe ein kleines Stück

Ingwer