



# Iss dich fit

## WINTERZEIT IST SUPPENZEIT

Besonders wenn es draußen kalt ist, wärmt uns eine Suppe von innen auf. Was du bei der Zubereitung von Suppen beachten kannst, damit sie nährstoffreiche Mahlzeiten werden, verrate ich dir in den folgenden Tipps!

- 1 Verwende saisonales Gemüse wie Wurzelgemüse im Winter oder Tiefkühlprodukte wie Brokkoli, Karfiol, Fisolen, Erbsen, Spinat, ...
- 2 Für die Bindung von Cremesuppen kannst du geriebene Kartoffeln, rote oder gelbe Linsen oder feine Haferflocken hinzugeben, damit die Suppe sämiger wird.
- 3 Anstatt Schlagobers kannst du ein „Gmachtl“ aus 1/8 Liter Wasser und 1 bis 2 EL Mehl, Stärke oder Haferkleie anrühren.
- 4 Als Topping eignen sich geröstete Samen, Kerne oder Nüsse – für eine extra Portion Omega-3-Fette und Mineralstoffe.
- 5 Petersilienstängel und Karottengrün können für einen feinen Geschmack und gegen Lebensmittelverschwendung gerne mitgekocht werden.
- 6 Damit die Suppe auch sättigend wirkt, iss' eine Scheibe Brot dazu und gönne dir eine kleine Schüssel Joghurt mit Obst als Dessert.



**Anna Anzinger, BSc MSc**

Diätologin und Gesundheitsförderin

*Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.*



## REZEPT FÜR EINE WURZELSUPPE

### ZUTATEN:

- > 1 große Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 400 g Wurzelgemüse deiner Wahl (z.B. Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie)
- > 2 Kartoffeln oder eine Handvoll rote Linsen
- > 500 ml klare Suppe (oder mehr)
- > Majoran, 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz
- > 2 EL Rapsöl
- > Topping: Semmelwürfel
- Samen/Kerne deiner Wahl (z.B. Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam)

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Wurzelgemüse gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch mit Rapsöl in einem Topf rösten, das Wurzelgemüse hinzufügen und mitrösten. Gewürze dazugeben. Mit Suppe aufgießen und geriebene Kartoffeln hinzufügen (alternativ können auch rote Linsen verwendet werden). Circa zehn Minuten köcheln lassen. Währenddessen Semmelwürfel und Samen ohne Öl in einer Pfanne rösten. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen. Suppe pürieren. Serviere die Suppe mit den Croutons und gerösteten Samen.

**TIPP:** Cremesuppen lassen sich super portionieren und einfrieren oder du nimmst sie dir am nächsten Tag für die Mittagspause mit.

