

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Claudia**,
lebe seit 35 Jahren im
schönen Berlin Spandau,
arbeite als Diätassistentin
im Versorgungszentrum 2
und heute stelle ich euch
mein Lieblingsgericht vor.

KOHLSUPPE „Asia Style“
liebe ich einfach, weil es eine
super leckere Gemüsesuppe
mit wenigen Kalorien - aber
ganz VIEL Geschmack ist!

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Kohlsuppe „Asia Style“ von Claudia

für 4 Portionen



2 - 3 mittelgr.
Karotten



150g
Sellerie



1 Stange
Lauch (Porree)



2 rote
Paprika



500g
Kartoffeln



750g
Wirsing



1 kl. Stück
Ingwer



1 ½
Chilischoten



1,5 Liter
Gemüsebrühe



Pfeffer & Salz

- 1 Karotten, Sellerie, Porree, Paprika & Wirsing putzen. Kartoffeln & Ingwer schälen. Anschließend die Karotten in Scheiben, den Sellerie & Kartoffel in Würfel, den Porree in Ringe und den Wirsing klein schneiden. Den Ingwer fein hacken.
- 2 Die Chilischoten waschen, entkernen und in kleine Ringe schneiden.
- 3 Die Brühe aufkochen lassen und das vorbereitete Gemüse zusammen mit Chili & Ingwer für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Mit etwas Pfeffer & Salz abschmecken und servieren.

Wer mag kann die Suppe noch mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
940	220	7g	1g	31g	12g	7g	7g