

# 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