

Rüeblicrèmesuppe mit Ingwer

Die Tage werden kälter, so dass diese Suppe mit Ingwer genau das Richtige ist! Ingwer regt den Wärmestoffwechsel an und wärmt den Körper von innen. Er fördert aber auch die Verdauung und ersetzt den Magenbitter.



2 EL Olivenöl	in einer Pfanne erwärmen
1 kleine Zwiebel	schneiden, andünsten
1kg Rüebli	schälen, grob würfeln, ebenfalls andünsten
ca. 1Liter Bouillon	ablöschen, aufkochen
2 dl Kokosnussmilch	zugeben, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, evtl. pürieren
wenig frische Ingwerwurzel	an einer feinen Raffel reiben, zugeben
wenig Pfeffer	Abschmecken