Wärmende Sellerie-Winter-Suppe



Die Vitamine D und K arbeiten im Calcium-Stoffwechsel eng zusammen. Vit. D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und erhöht den Calciumspiegel im Blut. Vitamin K sorgt dann dafür dass Calcium auch an seine Bestimmungsorte den Knochen oder den Zähnen landet und sich nicht in den Blutgefäßen ablagert. Vitamin K kommt in Gemüsesorten wie grünen Blattsalaten und Kohlsorten (z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl) vor. Auch in Lauch und Knollensellerie findet man erhebliche Mengen vor.

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Stange Lauch
500 g Knollensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL raffiniertes Rapsöl
1 L Gemüsebrühe
250 g Kokosmilch
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1.Die Lauchstange waschen und klein schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig anschwitzen. Das Gemüse zufügen und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln lassen.

3. Am Ende der Garzeit die Kokosmilch zufügen und cremig pürieren.

4.Das Ganze mit Gewürzen, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.