

Gesundheitssuppe

(Volkmar, 2010)



Zutaten:

- 1 Packung Mischgemüse (Karotten, Mais, Erbsen, z.B. von Iglo)
- 2 Kartoffel
- 1 Apfel (z.B. Braeburn)
- 2 Suppenwürfel (Rindssuppe, z.B. von Maggi oder Knorr)
- 1 Stück Butter
- ¼ Ingwer-Wurzel oder, wenn nicht vorhanden, Pulver (siehe unten)

Schwarzbrot und Butter für Croûtons

Gewürze:

- Pfeffer bunt
- Salz
- Majoran
- Ingwer (wenn nicht wie oben frisch, hier als Pulver-Würze)

Zubereitung:

Gemüse und würfelig geschnittene Kartoffel in etwas Butter anrösten, dann in etwa 1 Liter Wasser mit den Suppenwürfeln kochen, später den geviertelten Apfel samt Schale zugeben.

Schwarzbrot in Würfel schneiden, in reichlich Butter zu Croûtons rösten.

Nach etwa 8 Minuten, wenn die Kartoffel gar sind, in einen Mixer schöpfen und würzen. Nach dem Mixvorgang abschmecken und mit einem Stück Butter montieren, so erhält sie besonderen Glanz.

Zum Servieren die Croûtons in einem Suppenteller anrichten und mit Suppe übergießen.

Gutes Gelingen!

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Autriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068
info@medpsych.at
www.medpsych.at