

Fettleber und Diabetes Kochbuch

Das große 2-in-1 Kochbuch mit einfachen und
leckeren Rezepten für eine natürliche Linderung von
Diabetes Typ 2 und für eine gesunde und gestärkte
Leber.

Inhalt

Ernährung bei Fettleber	12
Vorwort	12
Anmerkung zu den Rezepten	13
Suppen & Eintöpfe	14
Kalte Avocado-Gurken-Suppe	14
Brokkoli-Cremesuppe	15
Rote Bete-Kohlrabi Suppe	16
Spinat-Ingwersuppe.....	17
Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe.....	18
Kürbissuppe mit Kokosmilch.....	19
Fenchel-Lauch-Suppe	20
Wirsing-Eintopf mit Hühnerfleisch	21
Mairübeneintopf mit Wildfleisch	22
Artischocken-Kokos-Suppe	23
Zucchini-Curry-Suppe	24
Grünkohleintopf mit Rind	25
Sellerie-Apfel-Cremesuppe.....	26
Grünkern-Gemüse-Suppe.....	27
Rucola-Knoblauch-Suppe.....	28
Salate	29
Erbsen-Feldsalat mit Mandeln.....	29

Lachs-Avocado-Salat	30
Rote Beete-Salat mit Walnüssen	31
Spinat-Salat mit Forelle und Radieschen.....	32
Brokkoli-Rucola-Salat	33
Karotten-Salat mit frischer Minze.....	34
Zucchini-Bohnen-Salat	35
Artischocken-Rosenkohl-Salat	36
Wurzelsellerie-Salat mit Kresse	37
Gurken-Papaya-Salat	38
Spinat-Erdbeer-Salat	39
Feldsalat mit Mandel-Dressing.....	40
Quinoa-Salat mit grünen Bohnen	41
Blumenkohl-Apfel-Salat	42

Hauptgerichte 43

Lammfilet auf Spinatbett	43
Gebratene Forelle mit Zitronengras	44
Zucchini-Nudeln mit Avocadomus.....	45
Rindfleisch-Pilz-Pfanne	46
Hühnercurry mit Kokosmilch	47
Pilz-Geflügel-Pfanne	48
Grünkohl mit Kalbsfiletstreifen	49
Brokkoli-Pilz-Pfanne	50
Putensteak auf Frühlingszwiebelbett	51

Spinat-Avocado-Wraps	52
Wildlachs auf Rucola-Bett.....	53
Kabeljau mit Kräuterkruste.....	54
Quinoa-Pilz-Pfanne	55
Wirsingrouladen mit Rindfleischfüllung	56
Beilagen.....	57
Gedünstete Rosenkohlblätter	57
Portulak mit Zitronendressing	58
Blumenkohl-Reis mit Avocado-Pesto	59
Spinat-Knoblauch-Püree	60
Sellerie-Karotten-Stampf.....	61
Zucchini-Spalten aus dem Ofen.....	62
Gebratene Pilze mit Thymian	63
Brokkoli mit Mandelblättchen	64
Gemüsemix mit Quinoa	65
Grünkohlchips	66
Snacks	67
Avocado-Ei-Röllchen.....	67
Kürbiskernriegel.....	68
Chia-Pudding mit Erdbeeren	69
Zucchini-Chips.....	70
Mandel-Kokos-Bällchen.....	71
Sellerie-Sticks mit Dip	72

Tofu-Würfel mit Sesam	73
Kokos-Himbeermus	74
Geröstete Edamame	75
Mandeljoghurt mit Heidelbeeren	76
Spinat-Hafer-Riegel.....	77
Brokkoli-Snack mit Zitronendip	78
Frühstück	79
Chia-Pfirsich-Bowl	79
Haferporridge mit Beeren.....	80
Vollkornpfannkuchen mit Apfelmus	81
Dinkel-Vollkornbrot mit Avocado	82
Quinoa-Frühstücksbowl	83
Spinat-Omelett.....	84
Rote Beete-Müsli mit Mandeln	85
Hirsebrei mit Rhabarber	86
Kokosjoghurt mit Chiasamen.....	87
Hafermilch-Smoothie	88
Erdbeermüsli mit Mandelmilch	89
Frischkäsebrot mit Rucola	90
Gemüseomelett mit Kräutern.....	91
Leinsamen-Pfannkuchen.....	92
Joghurt mit gerösteten Nüssen und Früchten.....	93
Desserts	94

Avocado-Schokoladenmousse	94
Rote Beete-Schokoladenkuchen	95
Zitronen-Basilikum-Sorbet	96
Chiasamen-Pudding mit Nüssen	97
Himbeer-Avocado-Eis	98
Birnen-Tarte mit Mandelcreme	99
Zitronen-Mohn-Kuchen	100
Schokoladen-Fondue mit frischem Obst	101
Apfel-Zimt-Crumble	102
Kürbiskern-Pralinen	103
Backwaren & Brote	104
Dinkel-Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	104
Fünf-Korn-Brot mit Leinsamen	105
Karotten-Muffins mit Walnüssen	106
Haferflocken-Cookies	107
Roggen-Sauerteigbrot	108
Mandel-Croissant	109
Spinat-Käse-Scones	110
Rote Beete-Pita	111
Kokos-Kürbiskern-Müsliriegel	112
Sesam-Knäckebrot	113
Buchweizen-Chia-Brot	114
Ernährung bei Diabetes Typ 2	115

Vorwort.....	115
Frühstück	116
Haferflocken mit Beeren und Nüssen	116
Roggen-Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt	117
Spinat-Omelett mit Feta	118
Vollkornmüsli	119
Quinoa-Pfanne mit Gemüse	120
Käse-Omelette mit Tomaten	121
Apfel-Zimt-Porridge mit Mandeln	122
Vollkorn-Pancakes mit Kiwi-Scheiben	123
Naturjoghurt mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen	124
Frühstücks-Wraps mit Lachsschinken.....	125
Roggen-Pfannkuchen mit Blaubeersöße	126
Papaya-Müsli mit Walnüssen.....	127
Gerstengrütze mit Orange	128
Haferflocken-Taler	129
Suppen & Eintöpfe	130
Erbsen-Kokos-Eintopf.....	130
Linsensuppe mit Kassler.....	131
Paprika-Tomaten-Suppe.....	132
Zucchini-Spargel-Cremesuppe.....	133
Hühnersuppe mit Gemüse	134
Bohnen-Tomaten-Eintopf.....	135

Kürbissuppe mit Garnelen	136
Rinderbrühe mit Dinkelklößchen	137
Blumenkohl-Curry-Eintopf	138
Pilzcremesuppe.....	139
Minestrone mit Vollkornnudeln	140
Fenchel-Apfel-Suppe.....	141
Sauerkrautsuppe mit Forelle	142
Möhren-Ingwer-Suppe	143
Spinatcremesuppe mit Räucherlachs	144
Salate	145
Rucola-Salat mit Thunfisch und Oliven	145
Bunter Linsensalat	146
Spinat-Feta-Salat mit Himbeerdressing.....	147
Radieschen-Gurken-Salat	148
Hähnchensalat	149
Garnelen-Avocado-Salat.....	150
Mediterraner Tomatensalat mit Mozzarella	151
Zitrusfrucht-Salat	152
Krautsalat mit Karpfen.....	153
Spargelsalat mit Ei	154
Rote Beete-Salat mit Kürbiskernen	155
Brokkoli-Nussalat	156
Kiwi-Quinoa-Salat	157

Aprikosen-Rucola-Salat	158
Feldsalat mit geräuchertem Forellenfilet	159
Hauptgerichte mit Fisch	160
Lachssteak auf Spinatbett	160
Gebratene Forelle mit Gemüsepfanne	161
Makrelenfilet mit Zucchini nudeln	162
Kabeljau mit Brokkolipüree	163
Garnelen-Gemüse-Stirfry.....	164
Seezungen-Röllchen mit Radieschensalat	165
Heringssalat mit grünem Gemüse.....	166
Sardinen auf Paprika-Ratatouille	167
Thunfischsteak mit Auberginen	168
Garnelen-Pilz-Pfanne.....	169
Steinbutt auf Spitzkohlsalat.....	170
Heilbutt mit Erbsenpüree	171
Karpfenfilet mit Tomatensalsa	172
Hauptgerichte mit Fleisch.....	173
Putenschnitzel mit Brokkoliröschen.....	173
Rinderfilet mit grünen Bohnen.....	174
Schweinefilet mit Auberginenpüree	175
Hähnchenbrust mit Paprikagemüse	176
Rindersteak mit Spargel	177
Kassler mit Sauerkraut	178

Hühnerkeule mit Möhrengemüse.....	179
Rindertatar mit Avocado	180
Putenrollbraten mit Spinatfüllung	181
Rinderroulade mit Paprikafüllung.....	182
Vegane Rezepte.....	183
Zucchini-Carpaccio mit Pinienkernen	183
Linsenbällchen mit Tomatensauce	184
Spaghetti aus Karotten mit Pesto	185
Auberginen-Röllchen mit Nussfüllung	186
Paprika gefüllt mit Quinoa	187
Kohlrabi-Spaghetti mit Pilzsoße.....	188
Fenchel-Kartoffel-Auflauf	189
Brokkoli-Nuss-Pfanne	190
Spinat-Haferflocken-Pfannkuchen.....	191
Zucchiniboot mit Linsenfüllung	192
Gerstenrisotto mit Pilzen	193
Tomaten-Paprika-Gulasch	194
Spinat-Bohnen-Burger	195
Rosenkohlpfanne mit Mandelsplittern.....	196
Snacks	197
Mandel-Tomaten-Mix	197
Paprika-Sticks mit Quarkdip	198
Gurkenröllchen mit Putenbrust.....	199

Hummus mit Gemüsesticks.....	200
Cashew-Nuss-Mischung mit Kräutern.....	201
Apfelscheiben mit Walnussaufstrich.....	202
Vollkornbrot mit Avocado.....	203
Oliven-Mandel-Snack	204
Radieschensalat mit Joghurt	205
Thunfisch-Paprika-Röllchen.....	206
Desserts	207
Apfelspalten mit Zimt und Mandeln.....	207
Beerenquark mit Walnüssen	208
Kiwi-Mandel-Salat.....	209
Pflaumen im Naturjoghurt	210
Brombeer-Haferflocken-Crumble	211
Aprikosen mit Quarkfüllung	212
Heidelbeer-Cashew-Dessert.....	213
Papaya-Salat mit Kürbiskernen	214
Marillen-Creme mit Haferflocken	215
Wassermelonen-Kiwi-Sorbet.....	216
Schlusswort.....	217
Impressum	218

Ernährung bei Fettleber

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Ernährung bei einer Fettleber in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, die Symptome einer Fettleber zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine Ernährung, die auf die Gesundheit der Leber abgestimmt ist, nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine leberfreundliche Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

Suppen & Eintöpfe

Kalte Avocado-Gurken-Suppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 1/2 Salatgurke, gewürfelt
- 250 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL frischer Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löftele das Fruchtfleisch heraus. Die Salatgurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gib die Avocado, die gewürfelte Gurke, die Milch, den Zitronensaft und den Ingwer in einen Mixer oder einen hohen Rührbecher, wenn du einen Stabmixer verwendest.
3. Püriere alles zu einer glatten Masse.
4. Füge nun den frischen Dill und die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel hinzu. Mische alles gut durch.
5. Schmecke die Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer ab. Je nach Vorliebe kannst du auch noch etwas Zitronensaft hinzufügen, um die Suppe etwas säuerlicher zu machen.
6. Zum Schluss die Suppe mit einem EL Olivenöl verfeinern und gut unterrühren.
7. Die Suppe in eine Schüssel geben und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, sodass sie schön kalt wird.
8. Vor dem Servieren nochmals kurz umrühren und bei Bedarf nachwürzen. Guten Appetit!

Brokkoli-Cremesuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Brokkoli, in Röschen geteilt und gewaschen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Wasser
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frischer Bio-Zitronensaft
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf über mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie an, bis sie glasig ist.
2. Füge den fein gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Lass alles weitere 2 Minuten braten.
3. Gib die Brokkoliröschen in den Topf und mische sie gut unter. Lasse den Brokkoli etwa 3-4 Minuten anbraten, bis er leicht angebräunt ist.
4. Füge das Wasser hinzu und bringe die Mischung zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass die Suppe 10 Minuten köcheln oder bis der Brokkoli weich ist.
5. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig und ohne Stückchen ist.
6. Füge die fettarme Milch hinzu und erhitze die Suppe erneut, bis sie heiß ist. Nicht kochen lassen!
7. Würze mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft ab. Rühre gut um und schmecke die Suppe ab.
8. Fülle die Suppe in eine Schüssel und bestreue sie mit Chiasamen.

Rote Bete-Kohlrabi Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Rote Beete, geschält und gewürfelt
- 1 Kohlrabi, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, geschält und gewürfelt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 400 ml Wasser
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 1 EL Petersilie, fein gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Ingwer darin glasig dünsten.
2. Rote Beete, Kohlrabi und Karotte hinzufügen und einige Minuten mitdünsten, bis das Gemüse leicht angebraten ist.
3. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Den frischen Thymian hinzufügen.
4. Die Suppe bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (etwa 20 Minuten).
5. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Zum Schluss mit gehackter Petersilie garnieren.

Spinat-Ingwersuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 20 g frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1 Bio-Limette, Saft und Abrieb
- 1 TL Chiasamen
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL fettarmer Bio-Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL frischer Koriander, fein gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebel darin glasig an.
2. Füge den Ingwer hinzu und dünste alles für 1-2 Minuten, bis es duftet.
3. Gib den Spinat in den Topf und rühre ihn um, bis er zusammengefallen ist.
4. Füge Wasser hinzu und bringe die Mischung zum Kochen. Lass die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Füge den Limettensaft und -abrieb hinzu und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Schmecke die Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.
7. Serviere die Suppe in einer Schüssel, garniere sie mit einem Klecks Joghurt, Chiasamen und frischem Koriander.

Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 mittelgroße Pastinaken, geschält und gewürfelt
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1/4 TL gemahlener Kurkuma
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 ml Wasser oder selbst-gemachte Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett) oder alternativ Hafermilch, ungesüßt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz, nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
2. Die gewürfelten Pastinaken, frischen Ingwer und Kurkuma hinzufügen und weiter anbraten, bis alles leicht goldbraun ist.
3. Das Wasser oder die Gemüsebrühe hinzugießen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, ein wenig mehr Wasser oder Milch hinzufügen.
5. Die Suppe zurück auf den Herd stellen, schwarzen Pfeffer und Salz nach Geschmack hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen.
6. Die Suppe von der Hitze nehmen und die fettarme Milch oder Hafermilch einrühren.
7. Zum Schluss mit der frisch gehackten Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 150 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 50 ml fettarme Bio-Milch (1,5 % Fett)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL frischer Koriander, gehackt
- Salz nach Geschmack
- 200 ml Wasser
- 1 EL Kürbiskerne zum Garnieren
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Die Kürbiswürfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie leicht angebräunt sind.
3. Den geriebenen Ingwer und Kurkuma hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
6. Die Kokosmilch und fettarme Milch unterrühren und die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen.
7. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
8. In eine Schüssel geben und mit Kürbiskernen und frischer Petersilie garnieren.
9. Zum Schluss den frischen Koriander darüberstreuen.

Fenchel-Lauch-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 kleine Fenchelknolle, gewaschen und in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Lauchstange, gewaschen und in Ringe geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 kleine Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 500 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz und Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 1 TL frisch gehackter Basilikum
- 1 EL fettarmer Bio-Joghurt (1,5 % Fett), zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen. Fenchel, Lauch, Karotten und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist und leicht gebräunt ist.
2. Wasser zum Gemüse hinzufügen und zum Kochen bringen. Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Hitze reduzieren, um die Suppe bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln zu lassen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie glatt und cremig ist.
4. Die Suppe zurück in den Topf geben und erneut erhitzen. Den Zitronensaft und den gehackten Basilikum hinzufügen und gut umrühren.
5. Die heiße Suppe in eine Schüssel geben und mit einem Löffel Joghurt garnieren.