

## Rosenkohl



## Wussten Sie schon, dass Rosenkohl weniger herb schmeckt, nachdem er den ersten Frost abbekommen hat?

### Gut zu wissen:

- Rosenkohl bietet einen reichhaltigen Nährstoffcocktail
- Der hohe Vitamin-C-Gehalt in rohem Rosenkohl stärkt das Immunsystem.
- Rosenkohl fördert die Darmgesundheit und trägt auch damit zu einem starken Immunsystem bei.
- Rosenkohl gehört zu den ballaststoffreichsten Gemüsesorten. Damit sättigt er und bringt die Verdauung in Schwung.

### Rosenkohlsuppe

Zutaten für 4 Personen

400 g	Rosenkohl
2	mehligkochende Kartoffeln
1	kleine, rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
2 l	Gemüsebrühe
2 EL	Kokosmilch
1 TL	Curcuma
je 1 TL	Kerbel, Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rosenkohlröschen der Länge nach halbieren. Kartoffeln klein würfeln. Zwiebel in Fett kurz andünsten, Rosenkohl hinzufügen und mitdünsten, bis er etwas Farbe bekommt. Kartoffeln, Knoblauch und Curcuma zugeben, gut umrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur 15 min sanft köcheln lassen. Fertige Suppe pürieren. Kokosmilch unterrühren und Kräuter hinzufügen. Vor dem Servieren mit einigen Kräuterblättchen garnieren. Guten Appetit!

### Tipp

Schneidet man den Strunk des Rosenkohl-Röschens kreuzweise ein, garen die Röschen gleichmäßiger durch. Verwendet man das Kochwasser später mit, gehen die wasserlöslichen Vitamine des Kohls nicht verloren.

### training & coaching

Die Saison 2017 beginnt im November!

Am besten mit einem toMotion-Leistungstest, denn dann kannst du in den Wintermonaten effektiv trainieren. Unsere Leistungsdiagnostik-Termine findest du hier: [www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine](http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching