



Gut zu wissen:

- Petersilie enthält eine Vielzahl lebenswichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Die ätherischen Öle der Petersilie wirken entwässernd.
- Petersilie hilft gegen Aufstoßen und Sodbrennen.
- Petersilie fördert die Menstruation und lindert Menstruationsbeschwerden.
- Petersilie unterstützt die Immunabwehr und schützt vor Erkältungen.

Kohlrabi-Petersilien-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1	Zwiebel
2	mittelgroße Kohlrabi
½	Bund glatte Petersilie
2 EL	Butter
750 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Schlagsahne
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln. Die Kohlrabi schälen. 2/3 davon grob schneiden, die restlichen Stücke klein würfeln. 1/2 Bund glatte Petersilie fein hacken. 2 EL Butter erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Grob geschnittene Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Min. garen. 150 ml Schlagsahne zugießen, kurz aufkochen, dann pürieren. Fein geschnittene Kohlrabiwürfel zugeben und ca. 3 Min. in der Suppe garen. Petersilie und abgeriebene Bio-Zitronenschale kurz vor dem Servieren untermischen.



Verwenden Sie am besten glatte Blattpetersilie – sie verfügt über den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen und regt die Blasen- und Darmaktivität an. Vorsicht jedoch bei Schwangerschaft!

training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion – Bewegung an der frischen Luft schützt ebenfalls vor Erkältungskrankheiten! Bei fehlender Motivation bringt Sie vielleicht unser Personal Training auf Trab?

