

INGWER-GEMÜSEBRÜHE

VORBEREITEN

20 MIN.

ZUBEREITEN

60 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 3 Karotten
- 0,5 Lauchstange
- 2 Stk Staudensellerie
- 5 Tomaten
- 100 ml Bio Ingwer-Pure Ginger Konzentrat
- 3 Liter Wasser
- 1 Messerspitze Zimt
- 5 Stangen frischen Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette

ZUBEREITUNG

1.

Die Karotten, Lauch, Sellerie und die Limette werden zunächst gründlich unter fließenden Wasser gewaschen.

2.

Anschließend wird die Karotten geschält und gemeinsam mit dem restlichen Gemüse in kleine Stücke geschnitten. Auch der Knoblauch wird geschält und fein gehackt.

3.

Nun kommt alles Geschnittene, in einem Topf mit etwas Olivenöl und wird für wenige Minuten angebraten. Danach werden 3 Liter Wasser hinzugegeben und alles auf niedriger Stufe für rund 60 Minuten gekocht.

4.

Währenddessen werden die Tomaten gewaschen und klein geschnitten. Diese kommen dann nach 40 Minuten, gemeinsam mit dem Zimt und dem Ingwer Konzentrat und werden die restlichen 20 Minuten mitgekocht.

5.

Zuletzt wird alles nach Belieben mit geriebener Limettenschale, und gehacktem Koriander verfeinert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 85 kcal
Protein: 4,78 g
Fett: 0,92 g

VITAMINE: A , C, E , B