

## Rüebli-Ingwer-Reis-Suppe

### **Bouillon:**

1 Lt. Wasser

in eine Pfanne geben

saubere Rüstabfälle des Gemüses

1 Päcklein Safran

zugeben, aufkochen, Sud ca. 30 Min. köcheln lassen, Rüstabfälle entfernen

1KL Salz

3EL Basmatireis

zugeben, nochmals 20 Min. sieden

### **Gemüse:**

2EL Öl

in eine zweite Pfanne geben

evtl. ½ Zwiebel

¼ Sellerie

5 Rüebli oder Pfälzerrüben

waschen, rüsten, in Würfel schneiden, zugeben

Salz

zugeben, Gemüse zugedeckt auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf mittlere Stufe zurückschalten

Gemüse auf kleiner Stufe ca. 20 Min. Dämpfen, es soll weich sein

### **Suppe:**

1-2KL frischer Ingwer

Evtl. wenig Kreuzkümmel

in die Bouillon raffeln

2dl Kokosmilch oder Rahm

Evtl. ½ Orange, ausgepresst

zugeben, mischen, aufkochen

Das Gemüse zur Bouillon geben und die Suppe gut pürieren. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, mit Sauerrahm und Rüeblstückchen garnieren und sofort servieren.

### **Tipp:**

*Das Gericht enthält Chromhaltige Nahrungsmittel. Bei Empfindlichkeit ist Vorsicht geboten.*

*In der Bedarfsorientierten Ernährung wird das Gemüse ohne Wasser gedämpft. Dieses Rezept ist eine gute Art, trotzdem eine schmackhafte Gemüsesuppe herzustellen.*