

DAS REZEPT

Genuss mit der Wärme von innen



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin (Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum)

Winterliche Ernährungstipps für Wärme von innen

Nicht wegzudenken sind im Winter Gewürze wie Zimt, Sternanis, Nelken, Kardamom, Ingwer, Chili, Pfeffer oder Knoblauch. In der kalten Jahreszeit allen bekannt durch Lebkuchen und Glühwein. Sie heizen mit ihren ätherischen Ölen dem Körper mächtig ein und scheuen auch nicht den Kampf gegen Bakterien und Viren.

Wintersuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Steckrüben

400 g Wurzelgemüse (Möhren, Petersilienwurzel)

50 g Sellerie

150 g Porree

300 g Kartoffeln

1 EL Oliven - oder Rapsöl

1 TL Curry

1 Prise Kümmel

3/4 Liter Gemüsebrühe (aus Instantpulver)

1 TL Majoran

Salz, Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Steckrüben, Wurzelgemüse, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Porreeringe im heißen Öl glasig braten. Die anderen Gemüsewürfel dazugeben und kurz anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe auffüllen. Gewürze zugeben. Ca. 20 Minuten garen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Steckrüben, Pastinaken und Petersilienwurzeln gehören zu den Wurzelgemüsen sind reich an Folsäure, Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen. Die gelbfleischige Steckrübe ist reich an Carotin. Alle sind kalorienarm und im Geschmack würzig-süßlich. Petersilienwurzel schmeckt ähnlich wie Sellerie. Gekauft werden möglichst kleine Exemplare, da sie milder im Geschmack sind. Zubereitung als Eintopf, Auflauf, Gemüseragout oder Püree.

Dazu kann man sich wunderbar einen Chaitee aufbrühen. Das ist eine Mischung aus Schwarzem Tee, Milch, Kardamom, Ingwer, Zimt, Nelke, Fenchel und Anis.

Rezept für gut 4 Tassen:

3 Tassen Wasser

2 Tassen Milch

3 Kardamomkapseln (ganz, evtl. zerstoßen)

2 Nelken

1 TL Fenchelsamen

TL Anis

Zimtstange

1 TL frischer Ingwer

3 EL Zucker oder Honig (nach Bedarf)

2 EL Assam-Tee

Zubereitung:

Wasser, Milch und die Gewürze in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Dann den Tee zugeben und noch einige Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb schütten und genießen.