

SÜSSKARTOFFEL- SUPPE MIT KURKUMA



Süßkartoffeln enthalten viele Nährstoffe und sind eine gute Alternative zu normalen Kartoffeln, die stärkehaltiger sind und dadurch den Blutzuckerspiegel schneller ansteigen lassen.

Kurkuma und **Ingwer** wirken entzündungshemmend und unterstützen die Entgiftung.

Petersilie enthält viel **Vitamin C** und weitere wichtige Nährstoffe.

Zutaten (für ca. 1 Pers.):

- 1 große Süßkartoffel
- 200 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- ca. 10 g Kurkuma
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- etwas Petersilie
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- die Zwiebel, den Ingwer, die Süßkartoffel und die Karotten in kleine Stücke schneiden und im Topf mit etwas Öl andünsten
- mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen
- die Kokosmilch hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
- anschließend alles pürieren
- die Gewürze hinzufügen und abschmecken
- je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen
- anschließend mit der Petersilie dekorieren



SÜSSKARTOFFEL- SUPPE MIT KURKUMA



Good to know

Süßkartoffeln enthalten u.a. **Ballaststoffe, Vitamin A** und **Anti-Oxidantien**. Zudem steigt der **Blutzuckerspiegel** nicht so stark an wie bei normalen Kartoffeln.

Karotten enthalten v.a. **Vitamin A**, das sog. "Augenvitamin", das unsere Sehleistung unterstützt. Zudem enthalten sie viele Mineralstoffe wie Kalium, Folsäure, Eisen, Magnesium u.a.

Kurkuma wirkt **entzündungshemmend** und unterstützt die **Leber** bei der **Entgiftung**. In Verbindung mit **schwarzem Pfeffer** verbessert sich sogar noch die **Bio-Verfügbarkeit**.

Ingwer stärkt die **Abwehrkräfte**, vor allem bei beginnenden Erkältungen. Zudem regt er die Durchblutung an und **unterstützt den Darm**.

Petersilie enthält u.a. viel **Vitamin C, E** und **B-Vitamine**, sowie auch Mineralstoffe wie **Calcium, Eisen** und **Magnesium**.

Kokosmilch kann die **Leber** und die **Lymphknoten** bei der **Entgiftung** unterstützen und ist eine gute Alternative zu Kuhmilchprodukten. Zudem kann Kokosmilch den Gehalt an gesundem **HDL-Cholesterin** erhöhen, der oft zu niedrig ist.

HDL-Cholesterin ist ein **Lipo-Protein**, das u.a. für den Abtransport von **überschüssigem Cholesterin** zur Leber zuständig ist. Dadurch spielt es eine wichtige Rolle gegen die Verengung von Gefäßen und **Arteriosklerose**.