

Frohes Neues Jahr + Rezept-Tipp!

Ich wünsche Euch von Herzen einen gesunden und erfolgreichen Start in das Jahr 2019!

Die Feiertage sind vorbei, es wurde viel geschlemmt und nun habt ihr eher Lust auf eine leichte und leckere Küche?

Suppen sind einfach perfekt. Sie schmecken nicht nur phantastisch, sondern entlasten den Magen- und Darmtrakt und sind sehr leicht zu verdauen.

Geben wir unserem Körper etwas Zeit sich von den Festtagen zu erholen und entlasten ihn mit frischer und leichter Kost.

So kann er nach einer kurzen "Pause" viel besser und effektiver seine Arbeit wieder aufnehmen.

Rezept-Tipp!

Kartoffel-Mango-Suppe mit Chilifäden

Zutaten / ca. 4-5 Portionen

250g Kartoffeln

2 Mangos

1/2 kl. Sellerie

2-3 Schalotten

2-3 Zehen Knoblauch

1-2 Möhren

1 Stengel frischer Basilikum

700-800 ml Gemüse-Fond

Brat-Olivenöl

150ml Sahne

Salz

Pfeffer

Chili

Chilifäden

Jaipur-Curry



Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, kurz abspülen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und ebenfalls zerkleinern.

Mangos von der Schale befreien und kleinschneiden.

Etwas Öl in einem Topf geben, erwärmen und die Schalotten und den Knoblauch bei mittlere Hitze 2-3 min anbraten.

Das Gemüse hinzugeben, kurz umrühren und die Gewürze mit hineingeben. Das ganze 1-2 min. gut anschwitzen und vermengen.

Jetzt die Mango hinzugeben, alles gut verrühren und das ganze

mit Gemüse-Fond ablöschen und 20-25 min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe in einem Mixer geben, gut pürieren, je nach Wunsch und Konsistenz.

Sahne hinzugeben, gut vermengen und abschmecken.

Evtl. nachwürzen.

Die Suppe in Schalen geben, nach belieben mit Pfeffer, Kräutern, Chilifäden und Sahne oder Kokos-Joghurt dekorieren und sofort servieren.

Suppen sind ein toller Alltagsbegleiter. Sie lassen sich super einfrieren, im Glas im Kühlschrank aufbewahren und sind ein schnelles und nahrhaftes Essen. Ich koche immer eine große Portion.

Der Rest dient als "Notreserve" und hilft mir immer plötzlichen Hunger mit einer sinnvollen und nahrhaften Mahlzeit zu stillen.

Und jetzt wünsche ich Dir einen wunderbaren Start ins das Jahr 2019. Hier bei mir hat es voller Power begonnen, es wird viel NEUES auf mich zukommen, ich bin schon etwas kribbelig und freue mich wahnsinnig drauf.

Danke das Du 2018 mich hier und auf meinem [YouTube-Kanal](#) regelmäßig besucht hast. Mir sind die vielen tollen Menschen, die meinen Blog und meinen Kanal schätzen wahnsinnig viel Wert. Ich freue mich schon sehr auf das NEUE JAHR und hoffe Euch immer wieder neu inspirieren zu können.

Liebe Grüße vom Landrand!

Martina

Martina Schlüter, Ernährung-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

Du interessierst Dich für ein Ernährungs-Coaching? Du möchtest einiges an Deinen Ernährung-Gewohnheiten ändern, weißt aber nicht genau wie? Oder Du brauchst einfach einen kurzen Tipp oder möchtest einen Rat zu Deinem persönlichen Ernährungsverhalten. Schreibe mir gerne eine Mail an post@ladylandrand.de oder nutze das Kontaktformular auf meiner Webseite.

