

Basencremesuppe

Die **Basencremesuppe** vor dem Mittagessen ist die Grundlage der gesunden Küche. Sie wärmt den Magen, regt die Verdauungssäfte an, stillt den ersten Heißhunger und sorgt für Aufnahme von ausreichend basischen Lebensmitteln.

Die Zubereitung der Basencremesuppe ist denkbar einfach:

150 g Kartoffeln schälen und 300g Gemüse (Zucchini, Karotten, Sellerieknollen oder Fenchel) kleinschneiden.

Ca. 10 g Butter in einem Kochtopf zergehen lassen, Kartoffeln und Gemüse kurz (2 Minuten) andünsten und mit einem guten 1/2 Liter Gemüsebrühe (s. Kurtage) aufgießen. Dann Gewürze (Thymian, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, etc.) zugeben. Das Ganze für ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Mixer pürieren und eventuell mit einem 1/2 Esslöffel süßer Sahne abschmecken.

Guten Appetit