

Caldo verde mit gebratener Chorizo



- ++ ERSCHÖPFUNG
- ++ MUSKELKRÄMPFE
- + ARTHROSE *
- + DIABETES TYP 2
- + GICHT *
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL **
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN *



- BLUTHOCHDRUCK
- DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- LAKTOSE-INTOLERANZ
- REIZDARM
- SODBRENNEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

1 EL Olivenöl
 100 g Zwiebeln, geschält und
 grob gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, geschält und
 grob gehackt
 650 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
 und in grobe Stücke geschnitten
 Salz
 Pfeffer, frisch aus der Mühle
 Muskatnuss, frisch gerieben
 250 g schöne Grünkohlblätter, ohne Strunk
 klein geschnitten
 100–150 g Chorizo, schräg in dicke
 Scheiben geschnitten
 4–6 EL Crème fraîche

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3–5 Minuten anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen und bei aufgelegtem Deckel 10 Minuten kochen. Durchrühren und 500 ml Wasser angießen. Erneut aufkochen und den Grünkohl zugeben. Bei aufgelegtem Deckel weitere 10 Minuten kochen. Zuletzt mit einem Stabmixer fein pürieren. In der Zwischenzeit die Chorizo in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten knusprig braten. Die Suppe mit kreisförmig eingezogener Crème fraîche und der Chorizo in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Die schmeckt nicht nur bei Erschöpfung – und noch ein bisschen besser, wenn sie am nächsten Tag aufgewärmt wird.

* Chorizo weglassen

** Cholesterinsensitive: Chorizo weglassen

