

# DETOX CHALLENGE REZEPT DER WOCHE



## KOHLSUPPE



### Zutaten:

- 1 – 1,5 l Wasser
- 300 g Weißkohl
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 Stück Rote Zwiebel
- 3 Strauchtomaten,  
alternativ: Tomaten aus der Dose
- einige Shiitake-Pilze,  
frisch oder getrocknet
- 1 Bund Jungzwiebel
- 1 Stück Paprika
- 2 TL Natursalz
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- 1 EL Gemüsebrühe-Pulver
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Oregano
- ½ bis 1 Chilischote, frisch
- 1 EL Olivenöl
- einige Scheiben Ingwer (oder Pulver)
- frische Petersilie
- frische Korianderblätter
- frischer Schnittlauch

### Zubereitung:

Getrocknete Shiitake-Pilze ca. 15 Minuten einweichen – das Wasser aufheben, denn man kann es danach in die Suppe geben – und in Stücke schneiden. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und Jungzwiebel in Olivenöl anschwitzen, das restliche Gemüse dazugeben und durchrühren. Gemüsebrühe in Wasser auflösen, Gemüse damit aufgießen und aufkochen lassen. Gewürze dazugeben und leicht köcheln lassen – ca. 10 Minuten, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss die geschnittenen Kräuter dazugeben und servieren.

### Tipp:

Eine größere Menge kochen und am nächsten Tag weiter verwenden.