

ES IST NOCH
SUPPE DA!




INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

SOULFOOD-SÜPPCHEN MIT WINTERRETTICH

**Fühl Dich
NEU** INJOY

Einfach gesund ernähren mit INJOY #20

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 250 g schwarzer Rettich
- 1 mittelgroße Pastinake
- ¼ Blumenkohl
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Sahne oder Soja-
bzw. Hafersahne
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 25 g Butter oder Öl
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben Kresse oder
Crème fraîche zum Garnieren

Zubereitung

Rettiche und Pastinake schälen und in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen oder klein schneiden.

Butter oder Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Dann Gemüsebrühe hinzugeben und 15–20 Minuten das Gemüse weich köcheln lassen. Sahne dazugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Evtl. mit etwas Kresse und Crème fraîche garnieren.

Guten Appetit!