



Heidis frühlingshafte Detox-Suppe

Eine frische, grüne Frühlingsuppe mit saisonalem Gemüse, leicht, belebend und ideal, um den Körper nach den Wintermonaten sanft zu unterstützen. Die ausgewählten Zutaten bringen neue Energie und sorgen für ein angenehm leichtes Gefühl.

Zutaten (für etwa 2–3 Portionen)

- 1 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ca. 2 cm frischer Ingwer, geraffelt
- 1 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 Bund grüner Spargel, in mundgerechte Stücke geteilt
- 1 Handvoll frischer Spinat oder Mangoldblätter
- ca. 750 ml leichte Gemüse-Bouillon (möglichst natriumarm)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Nach Belieben: frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Koriander

Zubereitung

- Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin weich und glasig dünsten.
- Knoblauch und Ingwer beifügen und kurz mitdünsten, bis sie ihr Aroma entfalten.
- Lauch, Zucchini und Spargel dazugeben und einige Minuten sanft andünsten.

- Mit der Gemuese-Bouillon aufgiessen und alles etwa 10–12 Minuten leise koecheln lassen, bis das Gemuese weich ist.
- Spinat oder Mangold unterheben und zusammenfallen lassen.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Je nach Vorliebe fein puerieren oder die Suppe stueckig servieren. Mit frischen Kraeutern bestreuen.

Warum sie so wohltuend ist

- Grünes Gemüse liefert wertvolle Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Ingwer und Zitrone sorgen für Frische und können die Verdauung anregen.
- Leicht und hydratisierend – ideal für eine sanfte Entlastung im Frühling.

Variationen

- Sättigender: Eine Handvoll weisse Bohnen oder Linsen mitkochen.
- Cremiger: 2–3 EL Kokosmilch oder etwas Avocado mitpürieren.
- Extra Frühlingsnote: Erbsen oder junge Karotten beifügen.

Heidi wünscht «en Guete» und einen vitalen Start in den Frühling!