

Linsen-Gemüse-Suppe - 5-6 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt
- 4 Karotten, geschält und gewürfelt
- 2 kleine Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 Tassen* Kürbis, gewürfelt
- 1 Kohlrabi, geschält und gewürfelt
- 1 Petersilienwurzel, geschält und gewürfelt
- 1 Tasse rote Linsen, abgewaschen
- 1/4 Tasse Olivenöl
- Salz und Pfeffer

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mische das Gemüse (außer Zwiebeln und Knoblauch) mit Olivenöl und Salz in einer großen Schüssel, verteile es gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech und gare es im Backofen für 20 Minuten. Derweil brätst du die Zwiebel und die Knoblauchzehen in einem großen Topf leicht an. Dazu gibst du dann die Linsen und das fertige Ofengemüse. Fülle 3 Liter Wasser auf, würze die Suppe mit Salz und Pfeffer und lass sie eine Stunde lang kochen. Nachdem sie abgekühlt ist, pürierst du sie glatt. Wenn du magst, füge noch etwas Wasser hinzu.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, die für alle Menschen wichtig sind, auch für CED-Betroffene. Auch die Linsen sind reich an Ballaststoffen und Mineralien, sie werden aber in der Regel als schwer verdaulich wahrgenommen. Hier schafft diese pürierte Suppe Abhilfe! Sie kann sogar noch bekömmlicher werden, wenn du sie fein durch ein Sieb passierst.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.