

Rezept des Monats Februar 2010

Krautsuppe mit Weißwein und Kartoffeln

Zutaten:

- * 1 Liter Gemüsesuppe
- * einen halben Weißkrautkopf
- * 3-4 Kartoffeln
- * 2-3 Karotten
- * 2-3 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * Lorbeerblatt, Meersalz, schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)
- * frische Petersilie
- * gequetschten Kümmel
- * Butterschmalz
- * etwas (1/4) Weißwein

Zubereitung:

Das Butterschmalz im Suppentopf erhitzen, gehackte Zwiebel, geschnittene Karotten und Kartoffeln andünsten, mit Weißwein ablöschen.

Gemüsesuppe, den fein geschnittenen Kohl dazu geben. Mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe aufkochen, dann die Hitze verringern und zugedeckt ca. 30-40 Min. köcheln lassen.

Knoblauch auspressen und zur Suppe geben. Vom Feuer ziehen und zugedeckt noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie fertigstellen und sofort servieren.

Tipp: Dazu passt ein kleines Häubchen Sauerrahm. Wenn jemand dieses Gericht zu "vegetarisch" ist, kann er die Gemüsesuppe gegen eine Fleischsuppe, z. B. Hühnersuppe, tauschen.

Weißkraut! und seine gesundheitsfördernde Wirkung

Eine gesundheitsfördernde Wirkung wird dem Weißkraut schon lange nachgesagt.

Aktuelle Studien zeigen, dass der regelmäßige Genuss von Kraut und Sauerkraut Krebs vorbeugen kann. US-Wissenschaftler fanden heraus, dass Weißkraut auch dem Brustkrebs entgegen wirkt.

Weißkraut hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Krautarten. Es ist damit eine billige und kontinuierlich zur Verfügung stehende Vitamin C-Quelle.

Die Besonderheit bei diesem Kraut ist der Gehalt an Ascorbigen, einer Vorstufe des Vitamin C. Dieses wird erst durch Kochen zu Vitamin C umgewandelt. Bei allen anderen Gemüsesorten geht Vitamin C durch das Garen mehr oder weniger verloren.

Weißkraut liefert reichlich Ballaststoffe. Diese sorgen für lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Ein ideales Wintergemüse, welches gerade in unseren Breiten überall erhältlich ist.

Dieses Rezept drucken