

Rezept Oktober 2020

Rollgerstensuppe

80 g	Rollgerste	
1 EL	Olivenöl oder biologisches Schweinefett	in einem grossen Topf erwärmen
50 g	Speckwürfelchen	
½	Zwiebel gehackt	dazugeben, andämpfen
2 l	Wasser	ablöschen, Gerste begeben, unter Rühren aufkochen
½	Zwiebel	
1	Lorbeerblatt	
1	Nelke	Zwiebel bestecken, begeben
	Weisse Bohnen	gekochte, Menge nach Belieben
3 TL	Salz oder Bouillon	dazugeben, Suppe ca. 40–50 Min. köcheln lassen. Die Dauer richtet sich nach der Feinheit der Rollgerste; kürzere Kochzeit erreicht man mit geschroteter oder mit ganz kleiner Rollgerste.

Tipp

Am Mittag darf man gerne etwas Fleisch dazugeben.

Am Abend das Fleisch weglassen und dafür separat etwas Gemüsestückchen zubereiten und am Schluss zur Suppe geben. Gemüse ohne Wasser kochen!

Ernährungstipp

Gerste und weisse Bohnen enthalten Zink, Speck Vitamin D. Diese Vitalstoffe werden vor allem benötigt, um Lunge, Blase und Prostata zu stärken.

Genau richtig, um jetzt vorbeugend das Immunsystem zu stärken.

Einen guten Herbstanfang wünscht Gaby Stampfli



Verfasst von Gaby Stampfli - www.manna-nahrung.ch