DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Kohlrabi-Hirsesuppe mit Frühlingspesto

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 343 kcal

Zutaten

0.5 Teelöffel Kräutersalz

1 Mittelgroße(s) Zitrone

2 Handvoll verschiedene Kräuter

1 Zehe(n) frischer Knoblauch

1 Bündel rote Rettichkresse

1 Teelöffel Pinienkerne

3 Blatt frischer Koriander

2 Mittelgroße(s) Kohlrabi und junge Blätter

15 ml Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Linufit®

0.5 Teelöffel Pfeffer

500 ml Wasser

2 Esslöffel Hirse

Zubereitung

1. Für das Frühlingspesto: Die Kräuter waschen und gut trocknen.

2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne trocken in einer Pfanne anrösten.

3. Die Kräuter grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben.

4. Etwas Abrieb einer Zitronenschale und alle anderen Zutaten nach und nach dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren; ggf. mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl auffüllen.

5. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

6. Für die Hirsesuppe: Hirse abwaschen und in etwas gesalzenem Wasser (ca. 60-80 ml) aufkochen und ca. 10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde.

7. Kohlrabi schälen und würfeln.

8. 350 ml Wasser mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und die Kohlrabiwürfel ca. 10 Minuten garen.

9. Die Wassermenge kann ggf. noch etwas angepasst werden, je nachdem, wie groß die Kohlrabi sind.

10. Anschließend fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Koriander und rotem Pfeffer abschmecken.

11. Zum Schluss Dr. Budwig Linufit Pur unterrühren und die rote Rettichkresse auf der Suppe verteilen.

12. Auf einen Teller servieren, mit roter Rettichkresse dekorieren und die Hirse und das Frühlingspesto dazugeben und genießen.