



Wohlfühlsuppe für den Bauch mit Wurzelgemüse

* vegan * glutenfrei * laktosefrei *

Zutaten für 4 Portionen

4 große Möhren, ca. 350 g
2 Pastinaken, ca. 200 g
1 Stück Sellerieknolle, ca. 150 g
1 rote Zwiebel (optional)
2 Knoblauchzehen (optional)
2 EL Ghee oder hitzebeständiges,
neutrales Öl

2 l heiße Gemüsebrühe, hefefrei
4 große Kartoffeln, mehlig kochend,
ca. 600 bis 800 g (je nach Hunger)
250 ml Hafer-, Reis- oder Sojasahne
Salz und Pfeffer
Schnittlauchröllchen (optional)

Zubereitung

Wurzelgemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem großen Topf 2 EL Ghee bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehen durch die Presse drücken und im Topf leicht anbräunen. Hitze hochdrehen, Wurzelgemüse hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze (sanft köchelnd) auf dem Herd lassen und gelegentlich umrühren.

Inzwischen Kartoffeln schälen und würfeln. Nach 30 Minuten die Kartoffeln zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Zutaten sollten stets mit Flüssigkeit bedeckt sein, ggf. mit Wasser auffüllen. Am Ende der Kochzeit prüfen, ob alles gar ist. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab cremig mixen. Sahne-Ersatz unterrühren und leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Bitte nicht überwürzen – die Suppe sollte mild und schonend bleiben. Auf Wunsch mit Schnittlauchröllchen servieren. Für Kinder, Haustiere und empfindliche Mägen die Suppe einfach ohne Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch zubereiten.

Wissenswertes

Die „Morosche Karottensuppe“ ist ein altes Hausmittel bei Durchfall – für Kinder, Erwachsene und sogar für Haustiere gleichermaßen gut geeignet. Erfunden haben soll sie der österreichische Kinderarzt Professor Dr. Ernst Moro (1874 bis 1951). Beim langen Köcheln auf dem Herd (mindestens eine Stunde) entstehen Oligogalakturonsäuren, die Durchfallbakterien hemmen.



Unsere Variante mit Wurzelgemüse schmeckt der ganzen Familie, wenn es in Bauch oder Magen rumpelt. Auch als Schonkost während der Periode geeignet, wenn das Verdauungssystem rebelliert.

Zur Person

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.