



Wirsing Curry Suppe

Ein winterliches Superfood

Zutaten für 2 Personen

- ½ Wirsingkohl (auch die dunklen Blätter)
- 1 Hand voll Lauchringe
- 1 Karotte
- 3 mittelgroße Kartoffeln (mehlig)
- 1 Pastinake
- ¼ Sellerieknolle
- ½ Zitrone (Saft & Zitronenschalenabrieb)
- Salz (nach Bedarf)
- 1 EL mildes Thai Currypulver
- ¼ TL Rosa Pfefferbeeren (geschrotet)
- ¼ TL Curcuma
- 1 Msp Kreuzkümmel
- 1 Msp. Muskatblüte
- 1 Msp. Kardamom (gemahlen)
- ½ EL Rapsöl
- 1 EL Ghee



Zubereitung

- Kartoffeln, Karotte, Pastinake und Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden., Wirsing teilen und putzen und anschließend in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
- Öl und Ghee in einem Topf leicht erhitzen und rosa Pfefferbeeren, Curcuma, Kreuzkümmel, Muskatblüte und Kardamom darin leicht anrösten. Den Wirsing, Gemüse und die Kartoffeln zugeben und unter rühren bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
- Wasser angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln und das Gemüse weich sind.
- Die Zutaten im Topf mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Thai Currypulver, Zitronensaft und Zitronenschalenabrieb pikant abschmecken. Die Sahne unterrühren.
- Die Suppe in vorgewärmte Teller gießen, mit Weißbrot-Croutons oder gerösteten Kürbiskernen reservieren.





Wirsing- Ein winterliches Superfood



Wirsing ist nicht nur sehr fein im Geschmack, sondern auch eine wahre Vitaminbombe unter den Kohlsorten. Der Wirsing punktet mit dreimal so viel wie die anderen Kopfkohlarten und versorgt unseren Körper mit Glucosinolate. Glucosinolate oder auch Senfölglycoside werden aus Aminosäuren gebildet. Der Pflanzenstoff verleiht dem Kohl seinen typischen und leicht herb-bitteren Geschmack. Dank des Glucosinolate-Gehaltes ist Wirsingkohl nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern besitzen auch antioxidative Fähigkeiten.

Vitamine	Werte pro 100g
Vitamin A – Retinoläquivalent	7 µg
Vitamin A – Beta-Carotin	41 µg
Vitamin E – Alpha-Tocopheroläquivalent	2.515 µg
Vitamin E – Alpha-Tocopherol	2.515 µg
Vitamin B1 – Thiamin	46 µg
Vitamin B2 – Riboflavin	54 µg
Vitamin B3 – Niacin, Nicotinsäure	266 µg
Vitamin B3 – Niacinäquivalent	783 µg
Vitamin B5 – Pantothensäure	173 µg
Vitamin B6 – Pyridoxin	126 µg
Vitamin B9 – gesamte Folsäure	18 µg
Vitamin C – Ascorbinsäure	25.677,000000 µg
Mineralstoffe	Werte pro 100g
Natrium	8 mg
Kalium	186 mg
Calcium	62 mg
Magnesium	10 mg
Phosphor	53 mg





Vitamine	Werte pro 100g
Schwefel	89 mg
Spurenelemente	Werte pro 100g
Eisen	470 µg
Zink	360 µg
Kupfer	33 µg
Mangan	161 µg
Fluorid	12 µg
Iodid	2,6 µg
Fettsäuren	Werte pro 100g
Tetradecansäure/Myristinsäure	1 mg
Hexadecansäure/Palmitinsäure	40 mg
Gesättigte Fettsäuren	46 mg
Octadecansäure/Ölsäure	26 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	26 mg
Octadecadiensäure/Linolsäure	75 mg
Octadecatriensäure/Linolensäure	98 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	173 mg
Langkettige Fettsäuren	245 mg
Omega-3-Fettsäuren	98 mg
Omega-6-Fettsäuren	75 mg

