



## Kokos-Erbesen-Suppe

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Erbesen** sind eine gute Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabil halten. Sie enthalten Vitamin K, das für die Knochengesundheit wichtig ist und Vitamin C, das für die Bildung von Kollagen benötigt wird, welches das Immunsystem unterstützt.
- **Kokosmilch** enthält mittelkettige Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind besonders wertvoll für Menschen mit einem hohen Energiebedarf. Die Laurinsäure in der Kokosmilch hat antimikrobielle Eigenschaften, die helfen, schädliche Bakterien, Viren und Pilze zu bekämpfen, wodurch das Immunsystem gestärkt wird.
- **Ingwer** wirkt stark entzündungshemmend und fördert die Verdauung. Außerdem verbessert Ingwer die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und unterstützt den Körper bei der Bekämpfung von Erkältungen und grippalen Infekten.
- **Sesam** liefert Kalzium und Magnesium, die wichtig für die Knochengesundheit sind und helfen, die Muskel- und Nervenfunktion zu unterstützen. Zudem enthält Sesam gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Die Antioxidantien im Sesam, insbesondere Sesamolin, tragen zum Zellschutz bei, indem sie oxidative Schäden vermindern.
- **Koriander** unterstützt die Entgiftung des Körpers, indem er hilft, schädliche Stoffe auszuscheiden. Außerdem fördert Koriander die Verdauung durch seine ätherischen Öle, die entspannend auf die Magen-Darm-Muskulatur wirken und Blähungen lindern können. Zusätzlich besitzt Koriander entzündungshemmende Eigenschaften, die zur allgemeinen Gesundheitsförderung beitragen.

Diese Kokos-Erbesen-Suppe ist cremig, würzig und nährstoffreich. Sie stärkt das Immunsystem und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die zur Unterstützung der Knochengesundheit, der Verdauung und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.



## Kokos-Erbсен-Suppe

### Zutaten (4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 6 Stgl Koriander
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- 300ml Kokosmilch
- 500ml Gemüsebrühe
- 300 g Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesam

### Zubereitung

#### Vorbereitung

- Die Zwiebel und den Ingwer fein würfeln.
- Korianderblätter grob hacken.
- Limette auspressen, und den Saft beiseite stellen.

#### Andünsten

- Zwiebeln und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten glasig dünsten.

#### Suppenbasis hinzufügen

- 200 ml Kokosmilch und 500 ml Gemüsebrühe dazugeben.
- Erbsen hinzufügen und alles zusammen etwa 5 Minuten köcheln lassen.

#### Pürieren und abschmecken

- Die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

#### Anrichten

- Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Die Suppe in Schalen verteilen und mit der restlichen Kokosmilch, gehacktem Koriander und geröstetem Sesam garnieren.

Nährwerte pro Portion: 220 kcal, 10 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 17 g Fett