

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Feurige Gemüsesuppe

#### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Kohlrabi
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 150 g Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- ¼ Bund Koriander
- Pfeffer

#### Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, beides fein würfeln.
2. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden.
3. Kohlrabi, Möhre, Petersilienwurzel und Knollensellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
5. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Chili darin anbraten.
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse hinzugeben.
7. 15 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
8. Petersilie und Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Zur Suppe geben und mit Pfeffer würzen.