



Klimafreundliches REzept des Monats Dezember

## Schon immer vegan: Die magische Kohlsuppe

Der Weißkohl hat im Januar Saison! Nach den Schlemmereien im Dezember tut unserem Körper eine leichte Mahlzeit gut. Magisch ist die Kohlsuppe, weil sie kaum Kalorien hat und viele Ballaststoffe. Deshalb schadet auch der Kümmel nicht, um die Verdauung zu unterstützen. Wer ihn nicht mag, lässt ihn einfach weg und trinkt einen Fencheltee. Der hat die gleiche Wirkung!



Zutaten	Zubereitung
½ Weißkohl	Äußere Blätter des Weißkohls entfernen, halbieren, Strunk V-förmig ausschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden
1 Bund Frühlingszwiebel 2 grüne Paprikaschoten 1 ganzen Staudensellerie	Paprika, Frühlingszwiebel, Staudensellerie waschen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden
500g Möhren	Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
2 Dosen gehackte Tomaten 1 l Gemüsebrühe 2 Lorbeerblätter	Gemüse mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten in einen Topf geben und 20 Minuten lang köcheln lassen
1 TL gemahlener Kümmel	Würzen
Evt. Salz Chili nach Belieben	Abschmecken