



www.heimbacher-hof.de

Vollwertige Rukolarahmsuppe

Zutaten: (für 1 Person)

15 g Pflanzenmargarine

15 g Dinkelmehl grob geschrotet

0,5 l Gemüsebrühe

0,1 l Sahne

30 g Rukola (Ölrauke)

Gewürze: Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, Knoblauch

Zubereitung:

Pflanzenmargarine schmelzen, Mehl hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Die Sahne hinzugeben, und leicht aufkochen lassen. Nun gibt man den Rukola hinzu, püriert die Suppe. Nach Geschmack wird dann abgeschmeckt, und mit einem Tupfen Sahne und Rukolablättern garniert.

Tipp: (Einfache Grundregeln für die Naturküche)

Hauptmahlzeiten sollten immer Frischkostsalate oder rohes Obst enthalten. Als Eiweißträger eignen sich Magerquark, Käse oder Soja. Zu fette Nahrungsmittel und fette Rezepturen sollten gemieden werden.

Heimbacher Hof

56566 Neuwied/Heimbach-Weis
(zwischen Block und Heimbach)

Fon: 0 26 22 – 8 29 53

EG-Bio-Kontrollnummer: D-RP-KO-005-99270-A