

# Wurzelgemüsesuppe mit Speck-Oreganobrot

Januar 2021



## Suppe

1 L	Wasser
2	Gemüsebouillonwürfel
3 mittlere	Rüebli
2 mittlere	Kartoffeln, mehligkochend
½	Sellerieknolle
1 Stängel	Lauch
	Pfeffer
	Curry
	Muskat
	Schnittlauch

Das Gemüse waschen, rüsten und in grobe Stücke schneiden, in die Bouillon geben und 20 Minuten kochen lassen.

Die Suppe pürieren, bis diese eine sämige Konsistenz hat, mit den Gewürzen abschmecken.

Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

## Speckbrot

500 g	Ur-Dinkelmehl
1 Päckli	Trockenhefe (7g)
1 TL	Zucker
1 ½ TL	Salz
2 EL	Oregano, getrocknet
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
3 dl	Wasser
100 g	Speckwürfeli
	Wasser zum Bestreichen

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Öl, Wasser und Speckwürfeli beigeben. Ausgiebig kneten, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig 40 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Nochmals kneten und weitere 20 Minuten ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Wasser bestreichen.

40 Minuten bei 200° in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen.

## RÜEBLI – DARUM IST DER VERZEH R GUT FÜR DIE AUGEN

Es ist nicht wegen des Kaninchens, das noch nie mit einer Brille gesichtet wurde, nein – unter allen Gemüsesorten enthalten Rüebli am meisten Carotin (Alpha- und Betacarotin). Dieses wird im Körper in Vitamin Vitamin A umgewandelt und ist unter anderem wichtig für die Sehfähigkeit.

Je nach Rüebliorte schwankt der Carotingehalt zwischen 5 und 30 Milligramm pro 100 Gramm Wurzelgemüse.

Ein Tipp hierzu: Beim Zubereiten von Rüebli mit etwas Fett kochen, da das Carotin fettlöslich ist. Es kann durch das Fett vom Körper besser aufgenommen werden.