



Ein Service von:

intervallfasten.org

Käsesuppe mit Champignons

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 200 g Champignons, frisch• 500 ml Gemüsebrühe• 100 ml Weißwein, trocken• 160 g Parmesan, gerieben• 70 ml Kochsahne• 1 Zwiebel• 1 Knoblauchzehe	<p>Für den nicht fastenden Partner: Reichen Sie Baguette, Vollkorntoast oder einige Scheiben Mehrkornbrot zur Suppe.</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 Bund Schnittlauch• 1 Bund Petersilie• 3 TL Olivenöl• Salz• Pfeffer aus der Mühle | |
|--|--|

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
592	36 g	39 g	13 g

Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Frühlingszwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und beiseite stellen.
2. In einem Topf 1,5 TL Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.
3. Käse hinzugeben und rühren, bis er geschmolzen ist. Sahne untermischen. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzugeben.
4. Das restliche Öl in eine heiße Pfanne geben und die Champignons darin anbraten. Anschließend in die Käsesuppe geben, auf Suppentellern verteilen, mit Schnittlauch toppen und servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Mykotherapie – Pilzmedizin

In der Volksmedizin spielen Pilze seit jeher eine wichtige Rolle. Sie werden beispielsweise in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Die Wissenschaft interessiert sich zunehmend für die medizinische Wirkung von Pilzen. Die wohlschmeckenden Hütchen sind kalorienarm. Außerdem enthalten sie andere Kohlenhydrate als Pflanzen: keine Stärke, sondern Mannit. Das ist eine Zuckerart, die besonders für Diabetiker geeignet ist. Sie wurde ursprünglich in Manna entdeckt.

Champignons sind kleine Stimmungsaufheller. In ihnen stecken jede Menge Mineralstoffe, B-Vitamine und Eiweiß. Zudem enthalten Champignons das Provitamin D, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Das ist bedeutend für die Speicherung von Kalzium und Phosphor, unterstützt die Knochengesundheit bzw. bietet Schutz vor Osteoporose.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.