

Wunder – Suppe

Ein Suppenrezept zum Abnehmen von Doris und Dieter.

Zutaten für 6 Portionen :

200 g Lauchzwiebeln,
1 Knoblauchzehe
ca. 30 g frischen Ingwer,
800 g Hähnchenfilet
350 g Möhren
600 g Kürbis (Glas)
500 g Broccoli
500 g Zucchini
400 g Tomaten
300 g Paprika
ca. 30 g Ingwer
2 rote Chilischoten
1 EL Öl
1 ½ l Brühe
1 Lorbeerblatt
Salz , Pfeffer , Petersilie



Zubereitung :

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
Knoblauchzehe fein würfeln.
Hähnchenfilet in Stücke schneiden.
Möhren in Scheiben schneiden
Kürbis abtropfen lassen.
Broccoli , Zucchini und Ingwer klein schneiden.
Tomaten und Paprika vierteln , entkernen , würfeln.
Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Öl Lauchzwiebeln und Knoblauch andünsten.

Mit 1 ½ l Brühe ablöschen und aufkochen.

Fleisch und 1 Lorbeerblatt zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen.

Gemüse hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Salzen und Pfeffern, Lorbeerblatt entfernen und mit Petersilie garnieren.

Hinweis :

Die Suppe wird als Riesenportion gekocht, im Kühlschrank aufbewahrt und portionsweise mittags und abends erhitzt.

Wir pürieren neuerdings die Portionen jeweils vor dem Essen. (Das Fleisch wird vorher aussortiert und danach wieder zugegeben)

Man darf essen bis man satt ist !Je mehr man isst, desto mehr Fettzellen verschwinden von Hüfte, Bauch und Po !!

Zum Frühstück gibt es 150 g fettarmen Joghurt mit Früchten, Obstsalat oder Omelett (nur vom Eiweiß)