



## Meine Rezeptempfehlungen♥

Mein *Geheimtipp* gegen Erkältung: **Ingwer-Shot mit Orangen (500ml)**

### Zutaten:

1 Apfel  
4 Orangen  
1 Zitrone  
100g Ingwer Bio  
Optional: 1 – 2 EL Honig

### Zubereitung:

Schritt 1: Das Kerngehäuse vom Apfel rausschneiden und den Apfel grob zerkleinern. Orangen und Zitrone auspressen. Den Ingwer abwaschen und grob zerkleinern.  
Schritt 2: Alle Zutaten zusammen in einen starken Mixer geben und pürieren. Den Saft durch ein Sieb schütten und in Flaschen füllen

Anmerkung: Die Haltbarkeit im Kühlschrank beträgt 6 Tage.



### **Eckdaten Ingwer:**

- stärkt das Immunsystem durch Kalium, Phosphor und Vitamin C
- wirkt schmerzlindernd durch den Scharfstoff Gingerol
- hat eine entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung

---

## **Paprika – Fenchel Suppe (2 Portionen)**

### Zutaten:

4 große rote Paprikaschoten  
1 Fenchelknolle  
3 TL Olivenöl  
0,5 l Wasser  
2 TL Salz

### Zubereitung:

Schritt 1:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchelgrün abschneiden und für später beiseitelegen. Fenchel mit Olivenöl einreiben. Paprika halbieren, entkernen. Beides in eine Auflaufform geben und im Backofen für 15 Minuten grillen, bis die Haut der Paprika dunkel wird und Blasen wirft. Der Fenchel sollte leicht gebräunt sein.

Schritt 2:

Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Fenchel dann in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Wasser in einen Topf geben und vorsichtig köcheln lassen.

Schritt 3:

Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls zum Fenchel geben. Wenn das Gemüse weich ist, dieses im Mixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken und nach Geschmack warm oder kalt mit dem Fenchelgrün garniert servieren.