

REZEPTTIPP

Trend Souping: Grünkohl-Detox-Suppe mit Plose Mineralwasser Naturale



Zutaten für vier Portionen:

- 2 EL Senfkörner
- **400 ml Plose Mineralwasser Naturale**
- ½ Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g frischer Grünkohl
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Dijonsenf
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Walnüsse
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Avocado
- ½ Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

Standmixer oder Pürierstab

Zubereitung:

1. Einige Stunden zuvor die Senfkörner mit 150 ml Plose Mineralwasser Naturale in eine Schüssel geben und quellen lassen.
2. Den Knollensellerie und den Knoblauch waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden – Grünkohl putzen.
3. Die Selleriewürfel zusammen mit Knoblauch und einer Prise Salz in Olivenöl anschwitzen.
4. Den Senf dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen und alles 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Nebenbei die Walnüsse zusammen mit den Senfkörnern in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.
6. Anschließend den Grünkohl mit etwas Zitronenabrieb dazu geben und ziehen lassen, bis der Kohl zusammenfällt.
7. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch lösen, um es mit Zitronensaft zu beträufeln.
8. Nun die Suppenbasis zusammen mit der Avocado und 250 ml Plose Mineralwasser Naturale in den Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz pürieren.
9. Die Suppe mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
10. Mit den gerösteten Nüssen garnieren und genießen.

Bildmaterial

*Bildunterschrift: Trend Souping: Grünkohl-Detox-Suppe mit Plose Mineralwasser Naturale
(Quelle: Plose Quelle AG)*

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, plose@kommunikationpur.com