

Rezept für die Stillzeit

Basilikumschaum-Suppe



Basilikum fördert die Milchbildung, wirkt magenstärkend und gegen Blähungen - also ideal in Schwangerschaft & Stillzeit. Borretsch sorgt für Ausgeglichenheit. Gurke wirkt durch viel Magnesium und Kalium entwässernd. Bitterstoffe in der Schale regen Leber & Galle an.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 dickes Bund Basilikum
- 1 kleine Gurke (ca. 100g)
- 2 Stiele Borretsch mit Blüten
- 60g Grahambrot
- 1 Zwiebel
- 40g Butter oder Margarine
- 3/8 l Gemüsebrühe
- 0,1 l süße Sahne
- 0,1 l Milch
- Salz & weißer Pfeffer

Zubereitung:

Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, Gurke waschen, Enden wegschneiden, Gurke raspeln, Borretsch waschen, die Blüten von den Stielen zupfen und zur Seite legen, Blätter ebenfalls abzupfen.

Kräuter und Gurke mit dem Pürierstab sehr fein würfeln. Brot und Zwiebeln in der Hälfte Fett kräftig anbraten, die Brühe angießen. Suppe pürieren.

Sahne und Milch mischen, zur Suppe geben. Das restliche Fett und Kräuter-Gurke-Püree zur Suppe geben, kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blüten in die Suppe geben und auftragen.

(Pro Portion ca. 380 kcal)

TIP: Wer empfindlich ist, lässt die Zwiebelwürfel weg. Suppe deckt in der Stillzeit zusätzlich den hohen Flüssigkeitsbedarf und wird bei Völlegefühl in den letzten Monaten der Schwangerschaft besonders gut vertragen. Sie können sie im Kühlschrank aufbewahren und portionsweise in der Mikrowelle erhitzen oder aber kalt essen. Dazu passt heißes Knoblauch-Baguette.