

Anti-Erkältungssuppe ...

Der Herbst ist stets Erkältungszeit. Und wie heißt es so schön? Vorsorge ist besser als Nachsorge. Eine altbewährte Vorsorgemaßnahme gegen Erkältung ist in meiner Familie der Knoblauch. Hier sei der deftige Kräuter-Knoblauchquark mit Kümmel von meinem Vater erwähnt und auch geröstete "Stulle", wie man bei uns sagt, aus der Pfanne, die zuvor mit Knoblauchzehen eingerieben wurde. Ich sage Euch, das stinkt gewaltig, aber schmeckt ☐

Viren, Bakterien und Vampire haben da keine Chance!

Etwas milder ist die Knoblauchcremesuppe.



Da kommt auch jede Menge Knoblauch rein, aber dank der Milch bzw. Sahne wird der Geruch ein bisschen gebunden. Trotzdem ist man mit dem antiviral und antibakteriell wirkenden Knoblauch

bestens gegen die Erkältungswelle gewappnet.

Knoblauchcremesuppe

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 15 Knoblauchzehen (wer es intensiver mag, kann mehr nehmen)
- ca. 4 EL Olivenöl
- 1 Becher Sahne
- 1/2 l Milch
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- ca. 6 EL Dinkelmehl (glatt)
- frische oder getrocknete Kräuter (ich habe eine Pizzagewürzmischung und frischen [Oregano](#) verwendet)

Zubereitung:

Knoblauch schälen.

Öl und grob gehackte Knoblauchzehen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und unter ständigem Rühren das Mehl für eine Mehlschwitze zugeben.

Sofort mit Milch schluckweise aufgießen und weiterrühren. Brühe zugeben, aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen. Sahne und Kräuter zugeben und pürieren.



Tipp: Mit leicht gesalzenen Butterbrotten servieren. Mmmh.

(c) Histamin-Pirat