

Brokkoli-Zitronen-Suppe mit Bohnen & Minze

Diese köstliche Brokkoli-Zitronen-Suppe mit Bohnen und Minze ist Wellness-Food pur. Ich hatte Euch ja bereits angekündigt, dass ich in naher Zukunft vermehrt Rezepte vorstellen werde, welche Euch helfen, fit und aktiv zu sein. Doch was heißt "Fitness" für mich? Ich bin ein sehr quirliger, umtriebiger Mensch. Ich bin nicht nur immer auf Achse, sondern mache auch Sport und bewege mich viel. Etwa 3 Mal pro Woche gehe ich ins Fitnessstudio und trainiere dort sowohl an Cardio-Geräten, mache aber auch Yoga. Wenn das Wetter jetzt besser wird und die Temperaturen steigen, gehe ich statt dessen viel Spazieren, fahre Rad und mache auch gerne Yoga im Park. **Doch soviel Sport man auch macht, es ist vor allem die Ernährung, welche uns fit hält und hilft, das jeweils persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen.** Es gibt dazu einen sehr passenden Spruch: **"You will never "out-work" a bad diet"**, was soviel heißt wie: "Wenn Deine Ernährungsgewohnheiten nicht gut sind, kannst Du trainieren soviel Du willst, Du wirst nicht die Ergebnisse erzielen, die Du möchtest." **Mehr als 70% eines fitten Lifestyles macht Eure Ernährung aus!** Das heißt, Ihr müsst nicht mehrmals die Woche ins Fitnessstudio laufen, Joggen oder Yoga machen, um schlank, fit und leistungsstark zu sein. Viel Bewegung ist gut, klar. Das kann aber auch einfach Spaziergehen sein oder Schwimmen, Skaten und Radfahren. Auch Kleinigkeiten, wie Treppensteigen statt Aufzugfahren, bringen im Kleinen schon große Wirkung. Besonders wichtig ist jedoch, dass Ihr gut esst und Euren Körper optimal mit Nährstoffen versorgt. Und zwar nicht als Diät, sondern ganz normal im Alltag.

Fitness-Food heißt daher für mich:

1. Regelmäßige Mahlzeiten (ca. 3-4 Mal täglich), die den Körper möglichst wenig belasten und ihn optimal mit Nährstoffen versorgen.
2. Etwa 2-3 Mal die Woche intermittierendes Fasten, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich selbst zu reinigen und den Darm in Schwung zu halten. Das bringt außerdem den Stoffwechsel extrem auf Trab! An diesen Tagen nehme ich die letzte Mahlzeit abends zuvor spätestens um 21.00 Uhr zu mir und beginne Tags darauf erst wieder gegen 13.00 Uhr mit der Nahrungsaufnahme.
3. Fettreduzierte Mahlzeiten mit gesunden Fetten, wie z.B. von Avocados und Nuss-Mus (nichts Frittiertes oder in viel Fett angebratenes). Schaut Euch z.B. meine [fettfreien Frühstückspancakes](#) an. Die sind soooo lecker und kommen ganz ohne Öl zum Anbraten aus. Und Pflanzensahne ersetze ich z.B. durch weißes Bohnenmus, wie hier in diesem leckeren [Rezept für Rahmpfifferlinge](#).
4. Mahlzeiten mit einem möglichst hohen Anteil an Proteinen und komplexen Kohlenhydraten.
5. Gerichte, welche möglichst das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren abdecken, wobei das nicht in einer Mahlzeit geschehen muss, sondern über den ganzen Tag verteilt werden kann (z.B. Quinoa-Gerichte, Tofu-Rezepte, Naturreis mit Erbsen oder Bohnen, Vollkornpasta mit Linsenbolognese und natürlich viel Brokkoli und grünes Gemüse wie Spinat etc.)
6. Ich ersetze Naschereien, also z.B. Schokolade, durch gesunde Alternativen, wie Trockenobst oder [Avocado-Schokomousse](#).

7. Industrieller Zucker ist bei mir so gut wie tabu. Ich benutze zum Süßen Medjoul-Datteln, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Reissirup, ganz selten auch etwas Rohrzucker.
8. Ich versuche glutenhaltige Nahrungsmittel zu reduzieren. Sie machen den Darm träge und setzen schnell an. Hierzu habe ich [eine eigene Kategorie](#) auf meinem Blog eingerichtet. Schaut mal vorbei.
9. Trinken, Trinken, Trinken - es ist super wichtig, dass Ihr viel Flüssigkeit zu Euch nehmt. Ich selbst trinke ca. 2,5 Liter pro Tag. Doch keinesfalls gesüßte Getränke - selbst Apfelsaftschorlen und Orangensaft haben einen großen Zuckeranteil. Es gibt statt dessen gefiltertes Wasser bzw. Mineralwasser ohne Kohlensäure, gerne auch mit Gurkenstücken, Apfelspalten, frischer Minze oder Zitronensaft. Auch Kräutertees aller Art sind super. Meinen morgendlichen Kaffee mit ungesüßtem Pflanzendrink (Mandel oder Soja) lasse ich mir allerdings nicht nehmen!
10. Je weniger Alkohol, desto besser. Aber auch ich trinke ab und an gerne ein Glas Weißwein.

Klingt kompliziert und/oder entbehrungsreich? Ist es aber nicht. Es ist einfach eine Gewohnheitssache, wie Ihr Lebensmittel zubereitet und wie Ihr einzelne Zutaten kombiniert. Ich werde Euch in den kommenden Wochen viele Tipps und Rezept-Ideen präsentieren, die genau zu dieser Fitness-Philosophie passen. Ich selbst achte seit etwa eineinhalb Jahren sehr darauf und fühle mich richtig gut in Form. Das nachstehende Foto entstand vor etwa einer Woche im Fitnessstudio. Leute, ich werde dieses Jahr 42 und fühle mich gerade Mal wie Anfang 30! Eine Sache ist mir aber besonders wichtig: **Es geht hier nicht darum, eine Diät zu machen** oder irgendeinem Schönheits-Ideal oder Schlankheits-Wahn hinterherzulaufen. Euer Körper ist genau richtig, so wie er ist. In jeder Form und Größe. Es geht vielmehr darum, dass Ihr ihn optimal mit Nährstoffen versorgt, damit er leistungsfähig ist, Ihr lange gesund bleibt und Euch wohl fühlt. Wenn Ihr die oben stehenden Punkte beachtet, wird es auch einfach sein, Euer persönliches Wohlfühlgewicht zu halten oder zu erreichen. Ganz ohne Diät - sondern indem Ihr langfristig auf Eure Ernährung achtet. Vegan, vollwertig, ausgewogen und mit "kleinen Kniffen", die ich Euch (in den kommenden Wochen) näher bringen werde. Für alle, die trotzdem abnehmen möchten: Ihr müsst nicht sofort anfangen viel Sport zu machen. Bewegt Euch jeden Tag mindestens 30 Minuten. Je nach Körpergewicht sind Treppensteigen, (flottes) Spazierengehen, Walking, Radfahren, Skaten und Schwimmen ideal. Ihr müsst Euch keinesfalls stundenlang im Fitnessstudio quälen. Schluss damit! Euer Wohlfühlgewicht fängt auf Eurem Teller an. Ich zeige Euch wie! Den Auftakt zu meiner Fitness-Food-Reihe macht diese leckere Brokkoli-Zitronensuppe mit Bohnen und Minze. Sie steckt voller wichtiger Nährstoffe und Proteine, ist fettreduziert, enthält wichtige komplexe Kohlenhydrate, macht lange satt und schmeckt einfach grandios. Ich esse Sie z.B. als vollwertige Mahlzeit Abends nach dem Sport. Let's rock, Ihr Lieben - herzlichst eure Lea

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 530 g Brokkoli (= tatsächlich verwendete Menge ohne Strunk - ca. 2 Köpfe)
- 100-150 g Staudensellerie
- 1-2 TL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Optional: 1 Prise Haushaltsnatron (siehe Tipp!)

- 1 Zitrone
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasauce
- Meersalz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (ca. 240-270 g Abtropfgewicht)
- Optional: 1 Avocado (siehe Tipp!)
- 4 Stängel frische Minze (oder etwas frische Petersilie)
- 2 EL Hefeflocken
- Optional pro Portion 1 EL Sojajoghurt (ich verwende Sojade natur)
- Optional: Sprossen nach Belieben (hier verwendet: Daikon-Rettichsprossen)
- Optional: 1-2 TL schwarze Sesamkörner oder Schwarzkümmel zum Bestreuen

Tipp: Sowohl das Haushaltsnatron als auch die Avocado sind in diesem Rezept optional und können ersatzlos entfallen. Ich verwende jedoch eine Prise Haushaltsnatron, da dieses dafür sorgt, dass die Suppe kräftig grün bleibt. Das könnt Ihr auch bei anderen Rezepten versuchen, z.B. bei Spinat oder grünen Bohnen. Außerdem wirkt Haushaltsnatron, oder auch "Kaisernatron", basisch und ist sehr gesund. Ob Ihr das Fruchtfleisch einer Avocado mit in die Suppe gebt, ist Euch ebenfalls überlassen. Ich selbst mache es, um die Suppe noch cremiger zu machen und der Körper kann von den gesunden Fetten der Avocado profitieren. Außerdem esse ich die Suppe meist als Hauptspeise und möchte sie daher gehaltvoll und besonders sättigend haben. Aber das Rezept funktioniert auch ohne Avocado sehr gut.

Zubereitung (ca. 25 Minuten Arbeitszeit)

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in Röschen aufteilen. Staudensellerie waschen und aufschneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 4 Zweigen abzupfen. 1-2 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz glasig andünsten. Brokkoli und Staudensellerie dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. 1 Prise Natron auf die Zutaten geben und mit 1 EL Zitronensaft begießen, bis es schäumt. Umrühren. Dann die Zutaten mit 850 ml Wasser aufgießen. Deckel schließen und ca. 10 Minuten sachte köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. Wenn der Brokkoli weich gekocht ist, den Herd ausschalten. Die Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abbrausen und dazu geben. Die Suppe kurz stückig pürieren. Dann 1-2 EL Zitronensaft, optional das Fruchtfleisch einer Avocado (kann entfallen), 2 EL Hefeflocken, 1 EL Tamari Sojasoße und die Blätter von 4 Stängeln frischer Minze dazu geben und die Suppe nochmals kurz pürieren. Die Suppe sollte trotzdem stückig bleiben (nicht ganz glatt pürieren). Frische Minze in Kombination mit Zitronensaft macht diese Suppe besonders aromatisch und lecker! Wenn Ihr Minze nicht mögt oder nicht zuhause habt, könnt Ihr stattdessen eine Handvoll frische Petersilie benutzen.

Tipp: Also, ich püriere diese Suppe nur sehr wenig. Das seht Ihr auch auf dem Foto. Sowohl einzelne Brokkoli-Stücke als auch einige Bohnen bleiben bei mir ganz. Ich mag das von der Konsistenz her total gerne und die Suppe sieht stückig püriert besonders lecker und ansprechend aus.

Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Sie kann nach Belieben mit Wasser gestreckt werden. Brokkoli-Bohnen-Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Suppe 1 EL Sojajoghurt einrühren, mit Sprossen garnieren, schwarze

Sesamkörner (oder Schwarzkümmel) darüber streuen und genießen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Kohlrabisuppe](#)
- [Blumenkohl-Kokossuppe](#)
- [Cremig-würzige Bärlauchsuppe](#)