

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Cremige Maissuppe

Raffinierte Gewürze geben dieser Suppe den nötigen Pfiff.

Zutaten:

- 1 gr. Dose Mais (1,50 mg*)
- 1 EL Rapsöl (0,10 mg*)
- 1 Zwiebel (0,82 mg*)
- 1 gr. Möhre (0,64 mg*)
- 1 Knoblauchzehe (0,57 mg*)
- 500 ml Gemüsebrühe (0,20 mg*)
- 4 EL Milch (0,38 mg*)
- 1 Stck. Ingwer
- 1 Chilischote oder -flocken
- Balsamico, Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl glasig dünsten. Den Mais und den Ingwer hinzufügen. Alles mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Die Möhre dazugeben und alles zusammen weichkochen. Danach die Suppe pürieren - je länger, umso feiner die Suppe. Die Suppe mit den Gewürzen – außer Chili - abschmecken. Kurkuma dient der attraktiven Farbe der Suppe. Die frische Chilischote in feine Streifen schneiden, dann die Suppe in tiefe Teller geben und mit den Chilistreifen bestreuen und servieren. Tipp: Mit Kokosmilch gibst du dem Ganzen noch eine ganz besondere Note.

Interesse an weitere Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 01-2022

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de