



# Suppe gegen Kater? Bloody Mary zum Löffeln!

Jeder kennt es: Das Gefühl der Reue am Tag nach der Party, wenn sich Kopf und Magen melden und verlautbaren, dass das letzte Glas Wein am Tag zuvor wohl eines zu viel war. Mit einem ordentlichen Kater ist wahrhaft nicht zu spaßen!

Wichtig ist nun, den Mineralienhaushalt wieder aufzustocken und dem Körper Flüssigkeit zuzuführen. Alkohol wirkt schließlich dehydrierend auf den Organismus und bewegt die Nieren dazu, vermehrt Mineralien auszuscheiden.

Doch: Auch wenn der Gusto „am Tag danach“ nach fettigem, deftigem Essen schreit, sollte man ihm nicht nachgeben. Besonders fettreiche Gerichte verlangsamen den Alkoholabbau im Körper und verlängern im Grunde nur das Leiden.

Bewährte Mittel zum Zweck, den katergeplagten Leib wieder auf die Dämme zu bringen, sind eher Suppen. Gut gesalzene Kraftbrühen wirken besonders kräftigend und führen überdies auch Flüssigkeit zu.



An der Legende, dass die gute alte „Bloody Mary“ – der pikante Cocktail aus Tomatensaft, Gewürzen und Wodka – den von Kater geplagten Kopf klärt, ist tatsächlich etwas dran! Während der kleine Schuss Wodka die Leber anregt, ihre Arbeit zu verrichten, liefern die restlichen Zutaten die erwähnten Mineralstoffe.

Übrigens: Der heilsame Suppenlöffel und die klärende Bloody Mary lassen sich wunderbar kombinieren – in Form einer Bloody Mary-Suppe nämlich. Am besten garniert mit **LAND-LEBEN Croutons**. Wie diese zubereitet wird, verraten wir hier.

**Eure Caro von der Guten Güte**

## Suppe bei Kater: Bloody Mary!

### Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Tomatenpolpa
- 200 ml Kraftbrühe, etwa vom Rind oder Huhn
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken
- Nach Wunsch: 1 Schnapsglas voll Wodka
- Stangensellerie zum Garnieren
- **LAND-LEBEN Croutons** zum Bestreuen

### Zubereitung:

Die Zwiebel feinstmöglich hacken und das Öl in einem Topf erhitzen.

Die gehackten Zwiebel glasig anbraten, dann das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten, schließlich mit Brühe und Tomatenpolpa aufgießen und rund 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Worcestersauce, Tabasco, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die ganz Hartgesottenen verfeinern mit einem Schnapsglas voll Wodka.

Mit Stangensellerie und **LAND-LEBEN Croutons** servieren und genießen.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)

---

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH