

Vegetarische Rezepte

Asiatische Weißkrautsuppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Asien, Kohl, Suppe, Vegetarisch

500 g	Weißkraut	0,20 Liter	Pürierte Tomaten
300 g	Blumenkohl	1,50 Liter	Wasser
170 g	Möhren	2	Würfel Gemüsebrühe
1	Stangensellerie	1 Essl.	Zerstoßener Koriandersamen
300 g	Strauchtomaten	2	Lorbeerblätter
2	Rote Paprikaschoten	2 kleine	Getrocknete, gehackte - Chilischoten
150 g	Weißer Zwiebeln	2	cm Frischer Ingwer
150 g	Lauch	1	Stange/n Zitronengras (evtl. mehr)
2 Essl.	Kretisches Olivenöl	1 Spritzer	Sojasauce
1 Essl.	Gelbes Currypulver		Frische Korianderblätter
1 Essl.	Gehackter Kümmel		Frische Petersilie
2	Frische Knoblauchzehen		

Der Trick: Wer sich 5 Tage ausschließlich von dieser Suppe ernährt, nimmt enorm ab - verschiedene Aromaten bringen dabei etwas Abwechslung.

Zubereitung:

1. Die Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.
2. Mit Curry würzen, gehackten Kümmel und Knoblauch dazugeben. Kurz köcheln lassen.
3. Restliches Gemüse und die pürierten Tomaten zugeben, dann mit Wasser aufgießen.
4. Brühwürfel, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Chili, Ingwer und Zitronengras zugeben und alles aufkochen 5. 10 Minuten kochen lassen, Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Lorbeer, Chili, Ingwer und Zitronengras wieder entfernen. Suppe mit Sojasauce abschmecken und die frischen, gehackten Kräuter zugeben.