

Heidis Exotische Möhrensuppe, klar

Wenig Kalorien, viel Würze

Für 4 Personen mittleren Hungers. Zubereitungszeit: eine gute Stunde.

Gesundes Wintersüppchen

Letzte Verfeinerung 23.12.2018

Man kaufe

- 1 kg Möhren im Bund
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Ingwerwurzel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Stangen=50 g Zitronengras
- 1,5 l Hühnerbrühe
- 2 rote Chilischötchen
- 5 Lauchzwiebelchen
- 400g Ökohähnchenbrust
- 150g Milch
- 1 Eßlöffel helle Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Man mache

- Möhren schrubben und längs in 5cm lange Streifen schneiden.
- Kartoffeln längs vierteln, größere auch achteln auf tendenzielles Möhrenniveau
- Ingwer schälen und in dünne Scheibchen schneiden/hobeln
- Gewaschene Frühlingszwiebeln in 2cm lange Ringe stückeln
- Zitronengras in 5cm Länge bringen
- Alles (bis auf die Möhren und Frühlingszwiebeln) in heiße Brühe schütten und 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach 5 Minuten Hähnchenbrust einwerfen, nach 10 Minuten die Möhrenschnitzel.
- Hähnchen in dünne Streifen schneiden und wieder in die Suppe mischen
- Frühlingszwiebelringe in den Topf
- und mit Pfeffer, Salz und Soja würzen.
- Chilischoten und Zitronengras können vor dem Servieren aus der Suppe genommen werden, da sie nur wenige mitessen
- Die Suppe sollte heiß serviert werden, das feuert Tischgespräche an.

VARIATIONEN:

- mit Gemüsebrühe und Tofu geht natürlich auch die vegane Variante
- Eistich ist auch immer eine arbeitsintensive Veredelungsoption

Ingwer, wikipedisch:

Der „Ingwer-Wurzelstock“ enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shoagolen, besteht. Zubereitungen aus dem „Ingwer-Wurzelstock“ werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet. Die Kommission E und die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) befürworten die Anwendung von Ingwerwurzeln bei Magen-Darm-Beschwerden und gegen Übelkeit.[9]

Der Ingwer wurde vom NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2018 gekürt.



Ingwertee, Ingwerkonfekt und andere Köstlichkeiten sind auch nicht zu verachten. Übrigens kann man selbst eingetrockneten Ingwer auch einfach auspflanzen. Nach ca 3 Monaten kann man dann frisch gewachsenen Zuwachs ernten. Mehr zum Ingweranbau: <https://de.wikihow.com/Eine-Ingwerpflanze-ziehen>