

Asiatische Gemüsesuppe

Wirkung:	Bekömmlich und leicht, wärmt den Magen	
Jahreszeit	Ganzjährig	
Kategorien:	Vegan, laktosefrei, glutenfrei, histaminarm, fructosearm	
Zutaten: für 4 Personen: Dauer: ca. 35 Minuten	3-4 Karotten	Erde
	1 kl Zucchini alternativ Kohlrabi	Erde
	¼ Kopf Weißkraut	Erde
	2 Stangen Staudensellerie	Erde
	1 Bund Frühlingszwiebeln	Metall
	1 Knoblauchzehe	Metall
	1 cm frischer Ingwer	Metall
	2 Esslöffel Pflanzenöl	Erde
	1,25 l Gemüsebouillon (glutenfrei von Alnavit bei DM)	Wasser
	2 Kaffirlimeblätter (Asiashop)	Holz/Feuer
	Tamarisauce vom Asiashop oder bei Merkur	Wasser
	1 Esslöffel Currypulver	Feuer
	Koriandergrün (Asiashop oder Spar)	Metall
	Salz, Pfeffer	Wasser/Metall
	Glasnudeln oder Reismnudeln	Wasser/Metall
Zubereitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemüsebouillon in heißem Wasser auflösen und aufkochen 2. Gemüse waschen, putzen und in ½ cm breite Würfel oder Scheiben schneiden; Kraut ringelig schneiden 3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ringelig schneiden 4. Knoblauchzehe schälen und klein hacken 5. Ingwer schälen und klein hacken 6. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten 7. Gemüse hinzufügen und 1-2 Minuten anbraten. Knoblauch, Ingwer und Currypulver hinzufügen und noch 1 Minute weiterbraten 8. Mit Gemüsebouillon aufgießen, Kaffirlimeblätter hinzufügen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. 9. Nudeln in heißes Wasser einlegen und nach Angaben auf der Packung ziehen lassen. 10. Kaffirlimeblätter aus der Suppe entfernen und mit Salz, Pfeffer und Tamarisauce würzen. 11. Korianderblätter waschen, abzupfen und die Suppe damit garnieren. 12. Nudeln abseihen und als Einlage in die Suppe geben. <p>Diese Suppe eignet sich auch gut zum Frühstück. Mit einem pochierten Ei als Einlage bekommt die Suppe zusätzlich Energie</p>	