

Azukibohnen Suppe

Wirkung:	Stärkt die Nierenenergie, trocknet Feuchtigkeit	
Jahreszeit:	Winter	
Kategorien:	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm	
Zutaten: für 4 Personen:	250 g Azukibohnen	Wasser
	1 Stück Ingwer (1 cm ungeschält)	Metall
	1 Lorbeerblatt	Metall
	2 EL Olivenöl	Erde
	2-Karotten	Erde
	1 Zwiebel kleingewürfelt	Metall
	1 Knoblauchzehe	Metall
	½ TL Kreuzkümmel	Metall
	1 TL Garam Masala(indische Gewürzmischung)	Metall
	1 Liter Gemüsebouillon	Wasser
	4-5 getrocknete Tomaten	Holz
	1 EL Zitronensaft oder Essig	Holz
	½ TL Paprikapulver Edelsüß	Feuer
	50g Rundkornreis	Erde/Metall
Pfeffer, Salz	Metall/Wasser	
Zubereitung: ca. 75 Minuten (+ 8 Stunden Einweichzeit für die Azukibohnen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Azukibohnen in kaltem Wasser mind. 8 Stunden einweichen 2. Einweichwasser wegschütten und Azukibohnen in reichlich kaltem Wasser mit Lorbeerblatt und Ingwer zustellen. Ca. 1 Stunde offen kochen, bis sie weich sind. Wasser abgießen, Lorbeerblatt und Ingwer entfernen. 3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, bzw. fein hacken. 4. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. 5. Öl im Suppentopf erhitzen, Zwiebel darin goldgelb anbraten 6. Karotten hinzufügen und kurz mitbraten 7. Knoblauch, Reis und Garam Masala hinzufügen und kurz mitbraten, 8. Mit ½ Liter Suppe aufgießen 9. Getrocknete Tomaten klein schneiden und hinzufügen. 10. Zitronensaft oder Essig und Paprikapulver hinzufügen und eine ½ Stunden weich kochen 11. Die weichgekochten Bohnen und restliche Suppe hinzufügen. Alles grob pürieren, falls notwendig noch mit Suppe verdünnen. 12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen. 	

