

Asia-Suppe mit Grüntee

Foto: Sabine Paul



2-3 Portionen

- | | |
|---|---|
| 3 TL Grüntee | 2 TL Curry-Pulver (Madras-Curry) |
| 500 ml Wasser | 2 kleine Chilischoten |
| 3 TL Sesamöl (oder Kokosöl) | 400 ml Kokosmilch |
| 1 kleine Zwiebel | 50 ml Zitronensaft oder Agrest (Verjus) oder Weißwein |
| 2 Möhren | Ein halber Bund Korianderblätter |
| 100 g Zuckerschoten, Tiefkühl-Erbsen oder Lauchstücke | Salz, evtl. 1-2 TL Miso-Paste |
| 1 Paprikaschote (rot) | Pfeffer |
| 100 g mittelgroße Champignons (ca. 8 Stück) | 50 g frische Sprossen oder 20 g Microgreens |



Zubereitung

- Grüntee mit ca. 80°C heißem Wasser aufgießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen
- Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, in Sesamöl in einem hohen Kochtopf anbraten
- In der Zwischenzeit Möhren putzen, in kleine Stücke schneiden, dann zu den Zwiebeln geben
- Zuckerschoten/Erbsen/Lauch zufügen
- Paprika und Champignons putzen, in kleine Stücke schneiden, zum anderen Gemüse geben
- Curry-Pulver zufügen, gehackte Chilischoten zugeben, kurz mit anbraten
- mit Kokosmilch und Tee das Gemüse ablöschen, Zitronensaft/Agrest zufügen
- Koriander waschen, hacken, zufügen, ebenso die Sprossen (Microgreens erst zum Schluss zufügen)
- die Suppe mit Salz, Pfeffer, evtl. Misopaste abschmecken
- Nach Wunsch Asianudeln (auf Erbsenmehlbasis) oder Konjak-Nudeln/Reis zufügen, ca. 2 Minuten mitköcheln
- Mit frischem Grün (Microgreens) auf der Suppe servieren

! Tipp

- Zur Intensivierung von Geschmack und Wirkung können auch 1-2 TL Pilzpulver (Maitake, Igelstachelbart, Steinpilz etc.) anstelle von Miso zugefügt werden.



Suppe für den Flow im Gehirn

Die verwendeten Gemüsesorten unterstützen die Bildung von Gehirnbotenstoffen. Grüner Tee liefert zusätzlich die Aminosäure Theanin, die das Gehirn in den „Flow“-Zustand bringt: besonders fokussiertes und kreatives Denken ist dann möglich.

Erbsenmehl oder Konjak als Basis für Beilagen in der Suppe halten den Blutzuckerspiegel stabil. Diese leicht verdauliche Suppe empfiehlt sich daher besonders als Mittagessen.