

Kraftsuppen - in der langen Winterszeit, durch die Faschingszeit



Linsen – Ingwer - Kokossuppe

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Stück frischer Ingwer ca 1-2 cm, 2 Knoblauchzehen, Saft einer frischen Zitrone
2 Tl Koriandersamen * , 2 Tl Kreuzkümmelsamen * , 1 Tl Kurkuma gemahlen
1EBl. Olivenöl , Meersalz,
1 Dose Kokosmilch 400ml, 1 Glas Kichererbsen (Rapunzel, Alnatura) , 200g Rote Linsen

*Varianten: ½ Chilischote hinzu ; * auch als Pulver möglich; anstatt Kokosmilch Soja cuisine*

Zwiebeln in Würfelchen schneiden, Chilischote fein hacken ,
Koriander und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.
Das Öl langsam erhitzen, Zwiebel und Chili kurz darin anbraten.
Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben.
Nun die Kokosmilch und $\frac{3}{4}$ l Wasser aufgießen und die Linsen einrühren
Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit dem Kurkuma in die Suppe einrühren.

Jetzt die Suppe mit geschlossenem Deckel 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kichererbsen abtropfen lassen, unter die Linsensuppe mischen und 10 Min. weiter garen lassen.

Am Schluß mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken.



„Bulldoggen - Suppe“

Zutaten:

1 Tasse Hirse	1 Glas vegetarische Bolognese
1 Tasse Buchweizen oder Kasha	1 Glas Seitan in Scheiben + Sud (von Arche)
Weißkraut	1 Teel. Gemüsebrühe
Würz-Hefeflocken	Bio-Shoyu
Kurkuma	

Hirse und Buchweizen zusammen kochen (1 Tasse Getreide zu 2 Tassen Wasser, 25 min)
Weißkraut in feine kurze Streifen und den Seitan in kleine Stückchen schneiden.

Zum Getreide, die Bolognese, den Seitan - mit Sud geben und mit Wasser und Gemüsebrühe auffüllen. Erhitzen und am Ende mit Kurkuma, Bio-Shoyu und Heleflocken abschmecken.