

Suppen für kleine Wehwehchen



Salbeisuppe bei Halsschmerzen

Zutaten: 4 Knoblauchzehen, 8 -10 mittelgroße Salbeiblätter,
1,5 Liter Wasser, 2 Eßl Olivenöl, Kristallsalz oder Meersalz,
Soja-Cuisine , etwas Soßenbinder (Alternativ Agar Agar, Tapioka)

Pressen sie den Knoblauch durch die Presse und schneiden sie die Salbeiblätter in kleine kurze Streifen.

Nun den Knoblauch, den Salbei mit wenig Salz und Olivenöl im heißen Wasser 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb passieren.

Etwas Soßenbinder anrühren und unter leichten köcheln in die Brühe einrühren.

Zum Schluß mit Soja Cuisine abschmecken.

Passierte Knoblauch und Salbei

können natürlich auch in der Suppe verbleiben

oder auf einem leckeren Stück Brot mit Brotausstrich gegessen werden

oder mit in einen Salat gegeben werden



Rote Bete Suppe bei Erkältung

Zutaten : 300g vorgekochte Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 Bund Schnittlauch,
½ l Gemüsebrühe, 1 Eßl Rapsöl,
Soja cuisine, frisch gemahlener Pfeffer, Prise Meersalz

Die gewürfelten Zwiebelchen in Öl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die grob in Würfel geschnittene Rote Bete hinzugeben und 5 min. mit köcheln lassen.

Dreiviertel des Schnittlauches unterrühren und alles pürieren

Vor dem Servieren Restsahne und Schnittlauch zur Garnierung über die Suppe geben.

Für *dicke*-Suppen-Fans

kann auch hier etwas Soßenbinder angerührt und während sie Suppe leicht köchelt eingerührt werden.

TIPP

Tapioka , aus der Wurzel der Maniokpflanze, dient zum Andicken von Suppen, Soßen und Süßspeisen. Es ist Geschmacksneutral.