



Suppensud von Gisela Schmitz

Zubereitung: ca. 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht / Auskochdauer: 2-2,5h

Zutaten

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- Kardamom
- 1 Zimtstange
- Sternanis
- Gemüsebrühe
- 1 Chilischote
- 1 Bund Suppengrün
- Asiatische Fische

Für die Einlage | zur Verfeinerung optional

- Brokkoli
- Egerlinge
- Pak Choi
- Sojasprossen
- Limettensaft
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Möhrenstreifen
- Frühlingszwiebeln
- hauchdünn geschnittene Rinderfiletstücke, Garnelen, Fisch oder Hühnerfleisch



Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Zimtstange, Sternanis anbraten, dann den Topf mit Gemüsebrühe aufgießen, 2 kleine Stückchen von einer Chilischote dazu, 1 Bund geputztes Suppengrün dazu mit asiatischer Fischsauce würzen (statt Salz) und das ganze 2-2,5 Stunden köcheln lassen.
2. Suppe durch feines Sieb gießen, so dass nur die Brühe übrigbleibt.
3. Dann frisch in die Brühe z.B. Brokkoli, Egerlinge, Pak Choi, Sojasprossen, Limettensaft, Möhrenstreifen, Frühlingszwiebeln, hauchdünn geschnittene Rinderfiletstücke oder Hühnerfleisch. kurz ziehen lassen und essen.

An Guad´n!

Eure Eri