

Rezept von Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner

**Krautsuppe „Asia-Style“ mit grünem Tee**

**30 Minuten/leicht**



**Zutaten für 4 Personen:**

1 Kopf Bio-Weißkraut, 1 TL Paprikapulver (süß), 1 Karotte, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, 1 Chilischote, 1 Stange Zitronengras, 1 großes Stück frisch geriebener Ingwer, Kümmel (gemahlen), 500 ml Gemüsefond, 500 ml grüner Tee.

Für den Reis: 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, 1 Stange Zitronengras, Salz

**Zubereitung:**

Krautkopf halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden. In einem geräumigen Topf Öl erhitzen, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch zufügen und kurz anschwanken. Weißkraut zugeben, kurz mitrösten. Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver, Zitronengras, Ingwer, Chilischote und Kümmel zufügen, durchrühren. Mit Gemüsefond und grünem Tee aufgießen, 15 bis 20 Minuten auf kleiner Hitze zart wallend köcheln lassen. Vor dem Servieren die Chilischote entfernen, nochmals abschmecken.

Für den Reis das Wasser zum Kochen bringen, den Reis zugeben, das klein geschnittene Zitronengras zugeben und ca. 20 Minuten (je nach Sorte) köcheln lassen.

**Info:**

Das in der Chilischote enthaltene Capsaicin erhöht den Stoffwechsel