

# Krautsuppe „Asia-Style“ mit grünem Tee



dr.med.christian matthai

Zutaten für 4-6 Personen:

1 kleiner Kopf Weißkraut

1 TL Paprikapulver (süß)

1 Karotte

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 Chilischote

1 Stange Zitronengras

1 große Ingwerknolle

1 EL Kümmel (gemahlen)

1 l Gemüsefond (alternativ Bio-Suppenpulver und Wasser)

500 ml grünen Tee

Salz

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Zubereitung:

Krautkopf halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotte (in Streifen), Zwiebeln, Zitronengras und Knoblauch schälen und klein schneiden. Grünen Tee zubereiten. In einem geräumigen Topf das Öl erhitzen, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Weißkraut zugeben und kurz mitrösten. Den Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver, Zitronengras, frisch geriebenen Ingwer, Chilischote und Kümmel beimengen und durchrühren. Mit Gemüsefond und grünem Tee aufgießen. 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren die Chilischote entfernen und nochmals abschmecken.