

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Ceylon Green Soup



Zutaten

100 g Reis, Rundvollkornreis oder
A.Vogel Naturreis
7,5 dl Wasser
1 TL gehackter Ingwer
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Salz
Pfeffer

2,5 dl Kokosmilch

1 Handvoll grünes Blattgemüse und/oder
Kräuter der Saison; Rucola, Petersilie,
Basilikum, Koriander-Curryblätter, Bärlauch,
Mangold, Spinat, Brennessel, Löwenzahn,
Brunnenkresse waschen,
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Eine weitere Variante; rote Reissuppe
ca. 100g Rande oder Rüebli oder anderes
Saisongemüse fein schneiden und mit dem
Reis mitkochen, für die schnelle Variante mit
Randen oder Rüebli-Gemüsesaft ergänzen.

Zubereitung

Reis waschen, mit Ingwer, Salz im Wasser
köcheln, bis der Reis sehr weich ist.

Die Kokosmilch zum gargekochten Reis
zugeben und das ganze aufkochen lassen
und mixen.

Das grüne Gemüse/Kräuter mit 2dl Wasser
in einem Mixgerät gut zu einem Pesto
pürieren.

Zum Schluss das Pesto zur Reis-
Kokossuppe zugeben, nur kurz erwärmen,
jedoch nicht mehr aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken.

Für eine etwas nahrhafte Suppe kocht man
zusätzlich mit Reis 2 EL roter Linsen, oder
ergänzt die Suppe mit Avocado-Stückli.

In Asien gibt es Reissuppen in allen Variationen in Sri Lanka gehört sie einfach zum Frühstück. Im Frühling eignet sie sich die grüne Suppe prima zum Entschlacken ganz besonders in der Kombination mit Kräutern wie Bärlauch, Petersilie oder Blattgemüse und vielem mehr. Ohne Kokosmilch wirkt die Suppe leicht und reinigend z.B. für Entlastungstage und Reinigungskuren. Zum Würzen gibt man nach Vorliebe Fenchel, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Ajwan hinzu. Mit gekochter Rande, ergibt sich eine farbstarke Suppe, die Galle und Leber beim Entgiften unterstützt.