



Würzige asiatisch angehauchte
Kraftsuppe die von Innen wärmt

- 4 Schalotten hacken
- 2 Knoblauchzehen hacken
- 2 cm Ingwer in kleine Stückchen schneiden
- 0.5 EL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver

Alle Zutaten pürieren oder im Mörser zerdrücken und mit 1 Esslöffel Erdnussöl in einer grossen Pfanne leicht anziehen lassen. Anschliessend:

- 2 Stängel Zitronengras so halbieren dass sie an der Wurzel noch zusammenhalten und leicht quetschen
- 2cm Zimtstange
- 3 Nelken
- 2 TL Palm oder Rohzucker

Kurz mitdämpfen

- 1.5 Liter Hühnerbouillon dazu giessen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 400 g Fest kochende Kartoffeln, in ca. 2 cm grossen Würfel schneiden
- 2 Karotten in kleine Würfel schneiden

Kartoffeln und Karotten dazu geben, aufkochen und ca. 15 Min. weiterköcheln

- 400 g Poulet-Brüstchen in feinen Streifen schneiden und begeben

Ca. 5 Min. köcheln lassen

Zitronengras, Zimtstange und Nelken herausnehmen

- 120 g Mungbohnen-Sprossen begeben und nur noch heiss werden lassen
- 2 EL Koriander, fein geschnitten darüber streuen