

13) Wurzelgemüsesuppe mit Mungbohnen

Asien

Die wärmende entschlackende Gesundheitssuppe kommt aus der Kreativküche des Hadaraver eins.

Sie besticht durch ihre asiatisch-afrikanische Schärfe und ist lecker, gesund und vegan.

Zutaten:

- Wurzelgemüse
- Mungbohnen
- Olivenöl
- Koriander
- grüne Currypaste
- Schalotten
- Chili
- Ingwer
- Knoblauch
- Süßkartoffeln
- Ras al hanout
- englischer Curry
- Sojasoße

Mengen: nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf mit Olivenöl anbraten und die eingeweichten Mungbohnen dazugeben.

Anschließend mit Wasser aufgießen und eine Stunde kochen.

Guten, gesunden Appetit!