



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Saure chinesische Suppe

Ekşili Çin Çorbası



3 EL Speisestärke
6 Gläser kaltes Wasser
5 Knoblauchzehen
3 mittelgrosse Tomaten
1 mittelgrosse rote Paprikaschote
1 mittelgrosse scharfe Spitzpepperoni
3 mittelgrosse Spitzpaprika
1 mittelgrosse Karotte
10 mittelgrosse Pilze
2 EL Sojasauce
3 EL Essig
1 Glas Hühnerbrühe
1 Eiweiss
½ Kaffeelöffel Pfeffer
1 Kaffeelöffel Salz

Zuerst die Zutaten vorbereiten. Tomaten zerreiben, Knoblauch kleinhacken; dann rote Paprikaschote, scharfe Spitzpepperoni, Spitzpaprika, Karotte in zahnstocherdünne Streifen schneiden.

In einen Topf 6 Gläser kaltes Wasser und die Speisestärke geben, mit dem Schneebesen umrühren, bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. (Damit die Speisestärke nicht verklumpt während dem Kochen der Suppe ständig umrühren)

Zuerst die Knoblauch in die lauwarmer Brühe hinzugeben. In dreiminütigen abständen die Tomaten, Karotten, rote Paprikaschote, scharfe Spitzpepperoni, Spitzpaprika, Sojasauce, Essig und die warme Hühnerbrühe hinzugeben und zum Sieden bringen.

Die Pilze direkt bevor man es in die Suppe gibt kleinhacken.

Die Suppe mit den Pilzen ca. 5-10 min. Kochen lassen, dann Salz und Pfeffer dazugeben. Am Schluß mit dem Rührbesen feingerührte Eiweiss in die Suppe gießen und sofort die Suppe vom Herd nehmen.

Die Suppe in die Suppenteller geben und warm servieren, falls verfügbar Sojasprossen auf die Teller geben.

Tipp: Traditionelle chinesische Speisen beinhalten wenig Fett. In manchen Gerichten wird überhaupt kein Fett verwendet und rotes Fleisch wird selten zubereitet.