

# I Tom Kha Gai Kokossuppe

aus Thailand

## Element

## Zubereitung

## Zutaten



8 dl Kokosmilch  
2 Ei Zucker



1 TI Galgant fein gerieben



2 Ei Fischsauce



1 Stängel Zitronengras gequetscht



in einer Pfanne aufkochen  
ca 30 Min köcheln  
ab und zu umrühren



### Inzwischen:

250 g Pouletbrust (Hähnchen)  
in kleine Würfel schneiden



mit Curcuma bestäuben



in etwas Bratbutter anbraten  
mit 150 g geviertelten Champignons  
in die Suppe geben



1 Peperoncini entkernt  
in feine Streifen schneiden



1 TI Sojasauce



2 Limes (nur der Saft)  
alles in die Suppe geben

Pouletbrust  
Kokosmilch  
Champignons  
Zitronengras  
Limes  
(Limetten)  
Galgant oder  
ersatzweise Ingwer  
Zucker  
Curcuma  
Fischsauce  
Peperoncini  
Sojasauce  
Bratbutter

## ... gibt Energie und wärmt

## Wirkung

gibt eine wohlig-warme  
Energie und entspannt den  
Magen bei stress-  
bedingten Beschwerden

## Anwenden bei

Müdigkeit  
Konzentrations-  
problemen  
kalten Füßen

## Gesundheitstipps

Kokosmilch wird aus  
Fruchtfleisch und  
heissem Wasser  
gewonnen, püriert  
und ausgepresst. Sie  
enthält Magnesium  
(regenerierend),  
Calcium (Muskeln und  
Knochen stärkend).  
Kokoswasser hilft gegen  
Durchfall.

