

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

... 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.

