

YACON - SÜPPCHEN

Die Inkawurzel kommt ursprünglich aus den Anden, wird aber mittlerweile auch in Deutschland angebaut. Sie besitzt viele heilende Kräfte. Zum Beispiel reguliert sie die Blutzuckerwerte, wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, und regt den Stoffwechsel an. Sie ist sehr vielseitig in der Verwendung: Sie kann roh gegessen werden, schmeckt lecker in Süßspeisen, gegart und gekocht. Sogar Chips lassen sich daraus im Ofen herstellen.

Ein Rezept für eine Suppe folgt:

Zutaten:

300 g Yaconwurzel
350 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel+ 2 Knoblauchzehen
Kurkuma + Ingwer
1 TL Massala Gewürz
1 TL Currypaste
1 EL Ahornsirup
1 EL Sojasoße (Tamari)
Selleriegrün
Zitronenverbene
150 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Yacon schälen und in Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch und Kurkuma ebenfalls schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Auch die Currypaste, den Ahornsirup und das Massala dazugeben und umrühren, damit sich nichts anlegt.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwas Tamari hinzufügen.

Dünsten lassen, bis alles weich ist und dann die Kräuter dazu geben. Alles pürieren und abschmecken. Fertig :-)