

A person wearing a red and black plaid shirt is holding a white plate with a gold rim. The plate contains a serving of golden-brown, fried food, possibly dumplings or bread, topped with a dusting of white powder. A red sauce is drizzled over the bottom right of the plate. A silver fork is visible on the left side of the plate. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a blue sky.

HANNAH FREY

Seelenfutter ZUCKERFREI

80 Rezepte,
die glücklich
machen

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8711-6

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood

Fotos: Mona Binner (Assistenz: Leonie Kantratowicz); Caitlin Neitzke.

Foodstyling: Julia Luck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8711 09_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



SEELENFUTTER MEINE BESTEN REZEPTE

Jeder kennt Tage, an denen nicht alles so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben. Wenn die Laune am Tiefpunkt ist und es auch noch draußen so richtig dunkel, kalt und ungemütlich ist. Neben dem Wissen, dass auch wieder bessere Zeiten kommen, hilft an solchen Tagen nur eines: leckeres Seelenfutter, das für gute Laune sorgt und glücklich macht! Klassisches Seelenfutter enthält jedoch oft eine Menge Zucker – aber es geht auch anders! So können knusprige Fish and Chips, Spaghetti mit Fleischbällchen in saftiger Tomatensauce und wärmende Käsespätzle mit Röstzwiebeln ganz einfach abgewandelt

und ohne Zucker zubereitet werden. Dabei ist vielen nicht einmal bewusst, dass all diesen Speisen in der Regel Zucker zugesetzt wird! Aber auch süße Speisen, die offensichtlich Zucker enthalten, können gesünder und ohne raffinierten Zucker auf den Tisch kommen. Herrlich duftender Milchreis, Schoko-Küchlein mit warmem, flüssigem Kern oder leckeres Tiramisu schmecken auch mit einem Minimum an natürlicher Süße unglaublich lecker und sorgen für ein wohliges Gefühl!

Falls du andere Rezepte oder Bücher von mir schon kennst, wird dir vielleicht auch auffallen, dass ich in diesem Buch nicht, wie sonst üblich, nur Vollkornmehl verwendet habe. Bei manchen Gerichten habe ich stattdessen zu Dinkelmehl (Type 1 050) gegriffen. Denn insbesondere bei süßen Speisen waren meine Testesser und ich uns einig: So richtiges Seelenfutter wird daraus mit Vollkornmehl nicht. Die Version mit Dinkelmehl hingegen hat alle überzeugt. Und obwohl wir in diesem Punkt einer Meinung waren, habe ich bei der Arbeit an diesem Buch eines gelernt: Essen, das glücklich macht, sieht für jeden anders aus. Umso mehr hoffe ich, dass ein paar meiner Seelenfutter-Rezepte auch zu deinen Lieblingsrezepten werden und dass sie dir dabei helfen, auch mit weniger raffiniertem Zucker die Laune hochzuhalten.

Hannah Frey



DAS PRINZIP

»ZUCKERFREI«

Essen für die Seele – aber ohne Zucker? Und das soll schmecken?! Na klar! Und komplett auf jede Süße muss auch niemand verzichten.

Hast du manchmal auch Lust auf die deftige Hausmannskost von deiner Mama oder auf dein Lieblingsgericht vom asiatischen Schnellimbiss um die Ecke – aber dann fällt dir ein, dass diese Gerichte sehr viel Zucker enthalten? Und das, obwohl du dir doch vorgenommen hattest, endlich weniger Zucker zu essen! Aber zum Glück kann Wohlfühlessen auch problemlos zuckerfrei zubereitet werden. Doch was genau ist damit eigentlich gemeint?

DEFINITIONSSACHE

Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und wird in Einfachzucker (Monosaccharide), Zweifachzucker (Disaccharide), Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und Vielfachzucker (Polysaccharide) unterteilt.

Einfachzucker bestehen aus nur einem Zuckermolekül und bilden die Bausteine für Zwei-, Mehrfach- und Vielfachzucker. Zu den wichtigsten Einfachzuckern zählen: Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker, z. B. in Milch enthalten).

Einfachzucker schmecken süß und kommen natürlicherweise nur in Obst, Honig und Milch vor.

Wenn ich über »Zucker« schreibe oder spreche, dann meine ich in der Regel Industrie- oder Haushaltszucker, also den Zweifachzucker Saccharose, der aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Fruktose besteht. Saccharose ist der bekannteste Zucker, der bei der industriellen Verarbeitung der Zuckerrübe oder des Zuckerrohrs isoliert und in mehreren Schritten zu Kristallzucker verarbeitet wird.

Saccharose steckt in einem Großteil der verarbeiteten Nahrungsmittel, die wir in unseren Supermärkten kaufen können. Wenn wir zugesetzten Zucker meiden möchten, müssen wir dementsprechend am besten selber kochen und backen. Und dann entscheiden auch wir selbst, ob und wie viel Süßungsmittel an eine Speise kommt.

Ebenfalls zu den Zweifachzuckern zählt unter anderem Laktose (Milchzucker), die aus einem Molekül Glukose und einem Molekül Galaktose besteht. Milchzucker ist in einigen Kulturkreisen für viele Erwachsene schwer verträglich, weil diese (im Gegensatz zu Säuglingen) das Enzym Laktase zur Spaltung der Laktose nicht mehr bilden können.

Mehrfachzucker bestehen aus drei bis neun Einfachzuckermolekülen. Sie stecken vor allem in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Sie schmecken zunächst

nicht süß – erst bei langem Kauen spalten Enzyme die Stärke in Zucker auf.

Vielfachzucker bestehen aus zehn oder mehr Einfachzuckermolekülen. Dazu zählt zum Beispiel Stärke, die in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Reis, Mais, Kartoffeln und anderen Knollen- und Wurzelgemüsen (z. B. Möhren) steckt. Unverzweigte Stärke (z. B. aus Vollkorngetreide) lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.

Schädlich für unsere Gesundheit ist vor allem isolierte Saccharose, wenn wir sie im Übermaß essen. Denn es geht nicht darum, nie wieder Zucker zu uns zu nehmen oder komplexe Kohlenhydrate auszulassen. Viel wichtiger ist, wieder ein Gespür für natürliche Süße zurückzuerlangen. Wer seinen Zuckerkonsum reduziert, kann von vielen positiven Auswirkungen profitieren: Mehr Energie, ein besseres Wohlbefinden und weniger Heißhungerattacken sind nur einige davon.

ZUCKERFREIES SEELenfUTTER

Aber zuckerfrei und Seelenfutter – passt das überhaupt zusammen? Na klar, denn »Seelenfutter« bedeutet nicht automatisch, dass man nur industriezuckerhaltige Produkte oder Convenience-Produkte isst, sondern Gerichte, die ein wohlig-warmes Gefühl in einem auslösen. Denn diese Gerichte sorgen dafür, dass die Laune innerhalb kürzester Zeit wieder steigt! In diesem Buch findest du jede Menge herzhaftes Gerichte – viele davon enthalten klassischerweise Zucker, können aber auch problemlos ohne Extrasüße zubereitet werden. Einige süße Speisen enthalten alternative Süßungsmittel. Mehr dazu erfährst du auf den folgenden Seiten.



ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Ohne jede Süße geht es nicht. Grundsätzlich gilt jedoch: Zucker nicht einfach eins zu eins durch andere Süßungsmittel ersetzen, sondern den süßen Geschmack möglichst loswerden.

Kuchen, Pancakes und Gebäck ohne jede Süße herzustellen, ist leider unmöglich – aber Alternativen werden in diesem Buch nur in Maßen eingesetzt und nur dann, wenn es für den Geschmack oder die Konsistenz unbedingt nötig ist. Wann immer möglich, habe ich frisches Obst oder Trockenfrüchte verwendet, und nur, wenn es für das Ergebnis unverzichtbar war, auch kristalline oder flüssige Süßungsmittel.

OBST UND TROCKENFRÜCHTE

Um Speisen natürlich zu süßen, können Obst und getrocknete Früchte verwendet werden. Besonders gut geeignet sind frische oder tiefgekühlte Beeren sowie Bananen und Äpfel. Aber Achtung: Selbst tiefgekühlten Früchten wird manchmal Zucker zugesetzt! Deshalb sollte der Blick auf die Zutatenliste obligatorisch sein. Finden sich dort neben der enthaltenen Frucht Zusätze wie Dex- trose oder Fruktosesirup, lieber zu einem anderen Produkt greifen! Auch Apfelmus ist eine echte Zuckerfalle. Apfelmark hingegen ist eine gute Alternative ohne zugesetzten Zucker.

KRISTALLINE SÜSSUNGSMITTEL

Sosehr ich es mir auch wünschen würde: Viele Backrezepte funktionieren einfach nicht ohne die kristalline Konsistenz von Zucker. Wann immer es möglich ist, ohne sie auszukommen, ist in den Rezepten aus diesem Buch auch kein kristallines Süßungsmittel enthalten. In den Fällen, in denen die Rezepte ohne Kristallzucker nicht gelungen sind, habe ich kleine Mengen Kokosblütenzucker verwendet. Dieser kann eins zu eins durch Dattelsirup ausgetauscht werden, der aus getrockneten und vermahlenden Datteln hergestellt wird, aber etwas kostenintensiver ist als Kokosblütenzucker. Eine weitere, oft genutzte Zuckeralternative sind Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Erythrit. Da diese aber zu Magen- und Darmproblemen führen können, verwende ich sie nicht. Als Alternative zu Puderzucker bevorzuge ich kristalline Reissüße. Sie wird durch eine schonende Sprühtrocknung des flüssigen Reissirups hergestellt, wodurch ein feines Pulver entsteht. Ab und an ist es einfach schön, süße Speisen mit ein wenig Puderzucker-Ersatz zu bestreuen. Reissüße hat jedoch eine mildere Süße und eine feinere Konsistenz als Puderzucker. Da sie meist »nur« zur Dekoration des Gebäcks verwendet wird, kannst du sie auch weglassen.

FLÜSSIGE ALTERNATIVEN

Als flüssige Zuckeralternativen verwende ich in ein paar wenigen Rezepten Dattelsirup, Honig und Reissirup. Für die Herstellung von Dattelsirup werden Datteln entsteint, in Wasser eingeweicht und ausgepresst. Der gewonnene Saft wird eingekocht, wodurch der dunkelbraune, klebrige Sirup entsteht. Dattelsirup hat einen fruchtig-karamelligen Geschmack.

Im Gegensatz dazu hat Honig einen ganz eigenen Geschmack und ist eines der ältesten Süßungsmittel der Welt. Seit mindestens 10 000 Jahren dient er dem Menschen als Nahrung. Das Lebensmittel, das von Honigbienen aus dem Nektar von Blüten erzeugt und vom Menschen genutzt wird, hat eine höhere Süßkraft als Zucker, sodass weniger davon benötigt wird. Auch Vitamine und Mineralstoffe sind im Honig enthalten, außerdem hat er eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung.

Reissirup eignet sich vor allem für helle Süßspeisen. Vom Geschmack her ist Reissirup malzig-nussig und hat eine viel geringere Süßkraft als Haushaltszucker. Er enthält keine Fruktose und ist somit eines der wenigen Süßungsmittel, das Menschen mit einer Fruktoseintoleranz verwenden können. Ein flüssiges Süßungsmittel kann in gleicher Menge durch ein anderes flüssiges Süßungsmittel ausgetauscht werden. Dadurch verändern sich jedoch Farbe und Geschmack der Speise. Das solltest du wissen, bevor du mit den Rezepten im Buch loslegst.



LEBENSMITTEL, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Es gibt Lebensmittel, nach deren Verzehr wir einfach gute Laune haben und glücklich sind! Und das ist kein Zufall, denn manche Lebensmittel enthalten die Aminosäure Tryptophan, die von unserem Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird.

Wenn wir Lust auf Seelenfutter haben, greifen wir meist automatisch und ganz unbewusst zu Lebensmitteln, die uns glücklich machen. Und genau deshalb kommen diese Glücksmacher auch immer wieder in den Rezepten in diesem Buch vor.

NUDELN

Wenn wir Nudeln essen, fühlen wir uns glücklich und zufrieden. Insbesondere die komplexen Kohlenhydrate in Vollkornnudeln, die nur langsam vom Körper aufgenommen werden, sorgen dafür, dass mehr Tryptophan ins Gehirn gelangt, und haben so einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung. Und in Verbindung mit weiteren tryptophanreichen Zutaten wie Parmesan freut sich unser Körper noch mehr! Nudeln können aber auch wunderbares Seelenfutter sein, weil sie uns in unsere Kindheit zurückversetzen.

SCHOKOLADE

Bei schlechter Laune greifen viele gern zu Schokolade. Und das hat einen ganz bestimmten Grund, der uns oft gar nicht bewusst ist. Denn Schokolade enthält ebenfalls viel Tryptophan, welches unser Körper in das Glückshormon Serotonin umwandelt. Sie schmilzt auf der Zunge und sorgt wegen des schokoladigen Geschmacks für eine ordentliche Geschmacksexplosion im Mund. Je dunkler die Schokolade ist, desto besser! Vollmilchschokolade enthält nur eine geringe Menge an Tryptophan und schüttet nur in Maßen Glückshormone aus. Zuckerfreie Schokolade macht also noch glücklicher! Neben den Glückshormonen werden mit dem Essen von Schokolade oft auch schöne Erinnerungen wachgerufen, die für Wohlbefinden sorgen.

BANANEN

Bananen sind aufgrund ihres natürlichen Fruchtzuckergehalts ein schneller Energielieferant. Aber nicht nur das: Genau wie Nudeln und Schokolade haben auch Bananen einen hohen Gehalt an Tryptophan und machen somit ebenfalls glücklich. Sie enthalten sogar so viel Tryptophan, dass zwei Bananen mehr Glückshormone im Gehirn produzieren können als eine ganze Tafel

Schokolade! Also demnächst einfach mal eine Banane snacken, statt gleich zur Schokolade zu greifen!

NÜSSE

Nüsse enthalten viele gesunde Fette, Ballast- und Mineralstoffe. Vor allem liefern sie aber ebenfalls die Aminosäure Tryptophan, die dafür sorgt, dass Serotonin im Gehirn produziert wird. Das hebt unsere Stimmung. So wird auch eine Handvoll Nüsse innerhalb kürzester Zeit zum Stimmungs-Booster! Und das Beste: Nüsse kannst du auch unterwegs immer für den Notfall dabeihaben. Pack sie einfach in eine kleine Dose und nimm sie in deiner Tasche mit. Sie werden nicht schlecht und kleckern nicht – können dich aber vor Heißhungerattacken bewahren und somit auch davor, in brenzligen Situationen zu Süßigkeiten zu greifen. Ideal als Snack sind Nussmischungen.

CHILI

Neben süßen Lebensmitteln lösen auch scharfe Lebensmittel wie Chilischoten Glücksgefühle im Körper aus. Denn unser Gehirn nimmt die Schärfe der Chili nicht als Geschmack, sondern als Schmerz wahr. Wenn der Schmerz nachlässt, werden Glücksgefühle in Form von Endorphinen ausgeschüttet. Chilis machen nicht nur glücklich, sondern sorgen auch für das sogenannte »Pepper-High«, also das brennende Gefühl im Mund, das dann langsam nachlässt. Der Schärfegrad der Schoten wird übrigens in Scoville-Einheiten gemessen.



VEGETARISCHE SEELENSCHMEICHLER



CREMIGE LINSENSUPPE

Hier kommt eine Suppe, die so einfach und schnell zubereitet ist und nebenbei auch noch von innen wärmt. Kokos, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze sorgen dafür, dass aus Linsen etwas ganz Besonderes wird.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 20 Min.

PRO PORTION ca. 365 kcal, 22 g E, 7 g F, 50 g KH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 EL Kokosöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ TL Currypulver
150 g rote Linsen
800 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)
200 g Kokosmilch
1 EL Tomatenmark
½ TL Chiliflocken
Salz
2 Stängel glatte Petersilie

- 1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und anschließend alle drei Zutaten fein hacken.
- 2** Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. anbraten. Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben und kurz anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Topfinhalt zugedeckt 8–10 Min. köcheln lassen.

- 3 Kokosmilch und Tomatenmark dazugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Chiliflocken und Salz abschmecken.
- 4 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abpflücken und hacken. Die Suppe auf zwei Schüsseln verteilen und mit der Petersilie garnieren.



RAMEN

Ramen ist Seelenfutter aus Japan. Tank damit löffelweise ein bisschen Glück: Die würzig-scharfe Nudelsuppe stärkt dank Ingwer, Möhren und Frühlingszwiebeln nämlich nicht nur das Immunsystem, sondern wärmt auch noch die Seele.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 25 Min.

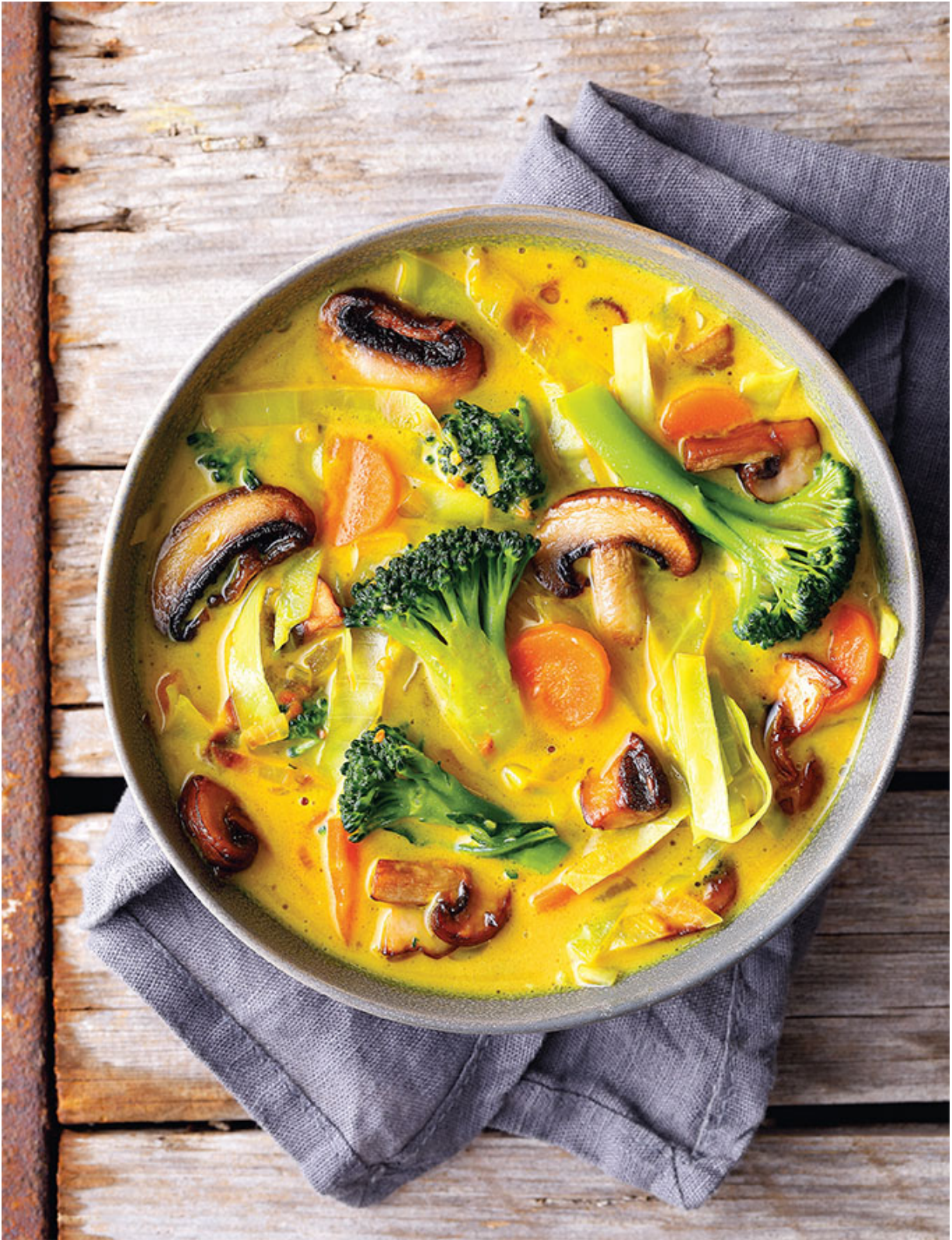
PRO PORTION ca. 455 kcal, 15 g E, 25 g F, 40 g KH

2 Frühlingszwiebeln
100 g Chinakohl
1 Möhre (ca. 150 g)
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 ml Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)
50 g Vollkorn-Dinkel-Mie-Nudeln
4 EL Tamari (Sojasauce ohne Zuckerzusatz)
2 EL kalt gepresstes Sesamöl
Salz
2 Eier (M)

- 1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Chinakohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- 2 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln bis auf 2 EL, Möhre und Ingwer kurz darin anbraten. Currypulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben

und kurz mitbraten. Das Gemüse mit dem Haferdrink und 500 ml Wasser ablöschen. Chinakohl und Nudeln dazugeben und zugedeckt 9–10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss Tamari und Sesamöl dazugeben und die Suppe mit Salz würzen.

- 3 Während die Suppe kocht, die Eier in kochendes Wasser geben und in ca. 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, pellen und halbieren.
- 4 Die Suppe auf zwei Schüsseln verteilen. Zum Schluss die Eierhälften darauf anrichten und die Suppe mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.



KOKOS-GEMÜSE-SUPPE

Genieße ein aromatisches Verwöhnprogramm aus dem Topf, das Körper und Seele in Form einer Suppe voller knackigem Gemüse mit einem Hauch von Urlaubs-Feeling verwöhnt.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 35 Min.

PRO PORTION ca. 150 kcal, 6 g E, 7 g F, 18 g KH

$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 Möhre (ca. 120 g)
250 g Weißkohl
50 g braune Champignons
 $\frac{1}{2}$ Brokkoli (ca. 150 g)
1 EL Kokosöl
1 EL Currypulver
200 g Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)
1 EL Tamari (Sojasauce ohne Zuckerzusatz)

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
- 2** Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten. Möhre, Weißkohl, Champignons und Brokkoli

dazugeben und 2–3 Min. anbraten. Zwischendurch umrühren.

- 3** Das Gemüse mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und die Suppe zugedeckt in ca. 20 Min. gar köcheln. Zwischendurch umrühren. Die Suppe mit Tamari würzen, auf zwei Schüsseln verteilen und servieren.

ZUCKERFREI WÜRZEN

Suppen werden oft mit zuckerhaltiger Currypaste und Sojasauce zubereitet. Diese Suppe dagegen wird mit Currypulver und Tamari, einer zucker- und weizenfreien Sojasauce, gewürzt.