

Kichererbsensuppe mit Shiromiso

Zutaten

Kichererbsen, 1 Stk. Kombu, Kürbis, Shiromiso, Ingwersaft, Mochi

Zubereitung

Kichererbsen werden eingeweicht und im Einweichwasser im Druckkochtopf mit einem Stück Kombu (zur besseren Verträglichkeit) ca. 40 Minuten weich gekocht. Den in Würfel geschnittenen Kürbis dazugeben und ca. 10 min weiter köcheln lassen. Das Miso beifügen und nach ein bis drei Minuten mit etwas Ingwersaft abschmecken. Zuletzt das würfelig geschnittene Mochi zugeben und noch einmal kurz aufkochen – aber nicht mehr umrühren.

Shiromiso: wird aus weißem Reis gewonnen.

Miso ist ein fermentiertes und ausgereiftes Sojabohnenpüree. Es unterstützt die Verdauung und liefert Kohlehydrate, Öle, Vitamine, Mineralien und Proteine.

Kombu: ist ein essbares Meeresgemüse.

Es soll die Langlebigkeit, Intelligenz und klares Denken steigern.

Mochi: ist ein süßer Reiskuchen – wird zubereitet indem man gekochten süßen Reis so lange stampft, bis sich die Körner öffnen und zusammenkleben.

Wirkung

Durch die Kombination aus Kichererbsen, Shiromiso, Mochi und Kürbis hat die Suppe Yang-Eigenschaften.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

