

Fak-Tsai-Suppe - typische vegetarische Suppe zum chinesischen Neujahr

Eine typische vegetarische Suppe, die zum chinesischen Neujahr gegessen wird, ist die "Fak-Tsai-Suppe". Fak-Tsai ist ein chinesisches Wort für verschiedene Arten von grünem Blattgemüse, in diesem Fall gebratenen Bohnensprossen.

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 1/2 Tasse gebratene Bohnensprossen*
- 1/2 Tasse gebratene Champignons
- 1/2 Tasse gebratener Tofu
- 1/2 Tasse gebratene Mungobohnenkeime
- 1/2 Tasse gebratene Zwiebeln
- 2 Teelöffel Ingwer, fein gehackt
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1/2 Tasse fein gehackter Schnittlauch

Zubereitung

1. In einem grossen Topf alle gebratenen Zutaten (Bohnsprossen, Champignons, Tofu, Mungobohnenkeime und Zwiebeln) hinzufügen.
2. Ingwer, Sojasauce und Sesamöl hinzufügen und gut vermischen.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.
4. Suppe mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Die Fak-Tsai-Suppe ist ein gesundes und nahrhaftes Gericht, das reich an Vitaminen und Mineralien ist. Die Suppe kann auch mit verschiedenen Arten von grünem Blattgemüse ergänzt werden.

**Bohnsprossen sind junge Pflanzen, die aus den Samen von Bohnen wachsen. Sie werden auch als "Bohnsprösslinge" oder "Sojasprossen" bezeichnet. Bohnensprossen sind eine beliebte Zutat in der asiatischen Küche und werden oft in Suppen, Salaten und gebratenen Gerichten verwendet.*

Bohnsprossen sind sehr nahrhaft und reich an Protein, Vitaminen und Mineralien. Sie enthalten auch Enzyme, die helfen, die Verdauung zu unterstützen. Bohnensprossen werden oft in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet, um das Qi zu stärken und die Verdauung zu unterstützen.

Es gibt viele Arten von Bohnensprossen, die am häufigsten verwendet werden, sind die aus Mungobohnen und Sojabohnen. Bohnensprossen sind sehr flexibel in der Zubereitung, sie können roh, gekocht oder auch gebraten werden.