



# Lauchkokos- Suppe mit Mais und Radieschen

---

## **Zutaten:**

1 El Olivenöl, 3 große Lauchstangen, 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 240 g Mais, 200 g Kartoffeln, 5 Radieschen, ca. 500 ml Gemüsefond, 1 TL Salz, 1 Prise Chili, 2 Lorbeerblätter, 1,5 TL getrockneter Thymian, ½ TL Kurkuma, ca. 200 ml Kokosmilch, etwas Zitronensaft zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

Lauchstangen in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken, Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Lauch ca. 3 Minuten schmoren, bis er anfängt weich werden. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weitere 5-6 Minuten schmoren, bis alles schön glasig weich ist.

Mais, Kartoffeln, Radieschen, Fond und die Gewürze hinzu fügen und aufkochen. Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel ca. 35 Minuten köcheln lassen.

Ungefähr 2 Tassen Gemüse von der Suppe abnehmen und beiseite stellen. Die Lorbeerblätter entfernen. Kokosmilch einrühren und die Suppe pürieren. Gemüse wieder hinzu geben. Mit Zitronensaft und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Mit den Flüssigkeiten (Gemüsefond, Kokosmilch) variieren, je nach gewünschter Konsistenz.

## **Wirkung nach TCM:**

Die Suppe stärkt die Mitte und nährt die Körpersäfte. Lauch, Ingwer und Radieschen fördern das Lungen-Qi, regulieren die Abwehrkräfte und unterstützen das Immunsystem.