



## Ceylon Green Soup

### Zutaten

100 g Reis, Rundvollkornreis z.B.  
A.Vogel Naturreis oder roter Reis  
7,5 dl Wasser  
1 TL gehackter Ingwer  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 TL Salz

2,5 dl Kokosmilch

1 Handvoll grünes Blattgemüse und/oder  
Kräuter der Saison; Rucola, Petersilie,  
Basilikum, Koriander-Curryblätter, Bärlauch,  
Mangold, Spinat, Brennessel, Löwenzahn,  
Brunnenkresse waschen,

1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Eine weitere Variante; rote Reissuppe  
ca. 100g Rande oder Rübli oder anderes  
Saisongemüse fein schneiden und mit dem  
Reis mitkochen, für die schnelle Variante mit  
Randen oder Rübli-Gemüsesaft ergänzen.

In Asien gibt es Reissuppen in allen Variationen in Sri Lanka gehört sie einfach zum Frühstück. Im Frühling eignet sie sich die grüne Suppe prima zum Entschlacken ganz besonders in der Kombination mit Kräutern wie Bärlauch, Petersilie oder Blattgemüse und vielem mehr. Ohne Kokosmilch wirkt die Suppe leicht und reinigend z.B. für Entlastungstage und Reinigungskuren. Zum Würzen gibt man nach Vorliebe Fenchel, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Ajwan hinzu. Mit gekochter Rande, ergibt sich eine farbstarke Suppe, die Galle und Leber beim Entgiften unterstützt.

### Zubereitung

Reis waschen, mit Ingwer, Cayennepfeffer und Salz im Wasser köcheln, bis der Reis sehr weich ist.

Die Kokosmilch zum gargekochten Reis zugeben und das ganze aufkochen lassen und mixen.

Das grüne Gemüse/Kräuter mit 2dl Wasser in einem Mixgerät gut zu einem Pesto pürieren.

Zum Schluss das Pesto zur Reis-Kokossuppe zugeben, nur kurz erwärmen, jedoch nicht mehr aufkochen!

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für eine etwas nahrhafte Suppe kocht man zusätzlich mit Reis 2 EL roter Linsen, oder ergänzt die Suppe mit Avocado-Stückli.