



## Ernährung nach den Fünf Elementen

September - Paprika-Tomatensuppe mit mariniertem Tofu

### Paprika -Tomatensuppe mit mariniertem Tofu und Feigenmarmelade

#### Zutaten 4 Personen:

- Je 500g vollreife Tomaten und rote Paprika, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Essl. mildes Paprikapulver, 200ml Weißwein, 800ml heiße Gemüsebrühe, 100ml Sahne (ersatzweise Hafer- oder Mandelmilch)
- 200g Räuchertofu mit Mandeln, Schale und Saft ½ Biozitrone, 2 Essl. Sojasauce
- 2-3 Stängel frisches Basilikum, 2 Teelöffel Feigenmarmelade
- Ghee oder Pflanzenöl, Salz

#### Zubereitung:

- Den Tofu in Würfel schneiden und in eine flache Schale geben. Die Zitronenschale, den Saft und die Sojasauce darüber geben und gut mit den Tofuwürfeln vermischen. Beiseite stellen.
- Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, von den Kernen befreien und würfeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch schälen.
- In einem großem Topf Ghee oder Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten, Kartoffeln und Paprika zugeben und für ca. 3 Minuten unter Rühren mitdünsten.
- Paprikapulver zugeben, den Knoblauch hineinpresse und beide mit dem Gemüse kurz anrösten.
- Mit Wein ablöschen und anschließend mit heißer Gemüsebrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze zugedeckt für 25 Minuten sanft köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Basilikum kurz abbrausen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken.





## Ernährung nach den Fünf Elementen

September - Paprika-Tomatensuppe mit mariniertem Tofu

- Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne und die Feigenmarmelade in die Suppe geben und diese dann fein pürieren. Salzen.
- In einer kleinen beschichteten Pfanne wenig Ghee oder Öl erhitzen. Die Tofuwürfel mit etwas Marinade kurz und scharf anbraten.
- Die Suppe in Schalen füllen, den Tofu dazugeben und mit reichlich frischem Basilikum garnieren.

### Hinweis:

- Der marinierte Tofu kann auch durch einen cremigen, würzigen Feta ersetzt werden.
- Wer es asiatisch mag, kann die Sahne durch Kokosmilch und das Basilikum durch Thaibasilikum ersetzen.
- Kühl aufbewahrt schmeckt die Suppe am zweiten oder dritten Tag fast noch besser, als am ersten.

### Wirkung:

- **Tomaten** sind kühlend bis kalt, süß und sauer, in gekochtem Zustand sind sie sehr bekömmlich und wirken Blut aufbauend, sie kühlen den Magen und die Leber, sie können bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, erhöhten Cholesterinwerten und Verstopfung hilfreich sein.
- **Kartoffeln** sind neutral und süß, sie stärken die Energie und das Blut, sie sind nährend und wirken wohltuend entspannend, sie sind sanft entgiftend und entfeuchtend und helfen bei Magenschmerzen, Verstopfung und hohem Blutdruck.
- **Paprika** ist kühlend, süß, leicht scharf und leicht bitter, er stärkt und bewegt die Energie und das Blut, befeuchtet und kühlt den Magen und den Dickdarm. Er kann bei erhöhten Cholesterinwerten, bei Gelenksbeschwerden und bei Hitzewallungen helfen.
- **Paprikapulver** ist erwärmend, bitter und leicht süß, es bewegt mild die Energie und das Blut und erwärmt die Milz, den Magen und die Nieren, es regt die Verdauung an und kann hilfreich bei Durchblutungsstörungen und erhöhten Cholesterinwerten eingesetzt werden.
- **Basilikum** ist erwärmend, scharf, bitter und leicht süß, es hilft bei Schwäche, löst Schleim und bewegt die Energie, es kann sehr gut bei Verdauungsstörungen, wie Blähungen oder Darmkrämpfen eingesetzt werden.
- **Feigen** sind neutral bis erwärmend und sehr süß, sie stärken die Mitte, die Energie und das Blut, in Maßen wirken sie reinigend und können bei Verstopfung helfen, sie befeuchten die Lunge und den Dickdarm