

Linsencremesuppe mit Rooibostee

Rooibostee findet immer mehr Anhänger unter den Teetrinkern und wird meistens mit Aromen versetzt in den Supermarktregalen oder in Cafes und Restaurants angeboten. So erfreut sich Rooibostee mit Vanille-, Orangen- oder Karamelaromen versetzt zunehmender Beliebtheit. Relativ unbekannt ist die Verwendung des Tees in Bowlen, Punschen oder gar Suppen und Marinaden. Gerade in Suppen und Marinaden dürfen natürlich keine Aromen zugesetzt sein und der Rooibostee mit seinem eigenen fruchtig süßen Geschmack kommt zum Tragen und bietet die ideale Grundlage für viele Zubereitungen.

Darüber hinaus bietet der aus Südafrika stammende Tee für viele Allergiker eine echte Hilfe, da er frei von Reizstoffen ist, die in unseren heutigen "modernen" Getränken oft anzutreffen sind. So kann naturbelassener Rooibostee alternativ zu zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken, koffeinhaltigen Mixgetränken und mit künstlichen Aromen versetzten Tees von vielen Allergikern problemlos getrunken werden. Auch einige Kräutertees enthalten Reizstoffe, sodass auch hier oftmals ein Wechsel zum Rooibostee angesagt ist. Probieren Sie es selber aus, denn wie schon ein alter Spruch sagt: "Probieren geht über studieren".

Folgendes Rezept habe ich aus der Broschüre von Dr. Jürgen Weihofer - Angelika Finke: "So Schmeckt Afrika: Rooibos, reizarmer Tee - nicht nur bei Allergien und Magenproblemen", Sanofarm-Verlag 2000 entnommen. Die Linsencremesuppe hat als Grundlage einen starken Rooibostee, der mit dem Gewürz Thymian und den braunen Linsen ein besonderes Geschmackserlebnis bietet und gerade in der kalten Jahreszeit Bauch und Seele verwöhnt.



Zutaten:

- 250 g braune Linsen
- 1,5 l starken Rooibostee
- 1 bis 2 EL gekörnte Gemüsebrühe (Achtung: Hefeextrakt enthält Geschmacksverstärker!)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Kräuteressig
- 2 TL Thymian
- Pfeffer
- Salz (z. B. Himalayasalz)

- 100g Creme fraiche

Zubereitung:

Linsen waschen und mit Rooibostee, Gemüsebrühe, Zwiebel und Lorbeerblatt in einem Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze 1 bis 1 1/2 Stunden so lange garen, bis die Linsen weich sind. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Mit Essig, Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken, zum Schluss Creme fraiche unterziehen.

Rooibostee ist frei von schädlichen Nebenwirkungen und kann auch von Kindern problemlos getrunken werden. Aufgrund seiner Reizarmut wird er von Homöopathen besonders gerne empfohlen, weil er u. a. die homöopathische Behandlung nicht stört.

Möchten Sie noch weitergehende Infos über die Inhaltsstoffe des Rooibostee sowie deren positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit erfahren, gehen Sie auf die Topfruechte-Seite: www.topfruechte.de