

Ingwer – Wurzel voller Heilkraft

Mit asiatischer Schärfe kochen

Dank den Händlern der Seidenstraße ist Ingwer, eine asiatische Kostbarkeit, seit Langem im Abendland bekannt. Vor allem bei Magen- und Darmproblemen sowie Erkältungen kann Ingwer lindernde Wirkung haben. Botanisch heißt Ingwer *Zingiber officinale* und ist ein Bestandteil des Curry-Gewürzes. Drei Mal im Jahr wird Ingwer geerntet. Die erste Ernte wird hauptsächlich für Konfekt und Pralinenfüllung verkauft. Die zweite ist die Grundlage für Ingwergetränke. Die Gewürzqualität bringt die dritte Ernte, deren Wurzel für sich allein verkauft wird oder zu Ingweröl und Gewürzpulver verarbeitet wird.

Kürbis-Hühnersuppe

Zutaten (für 4 Personen): 500 g gewürfelter Kürbisfleisch, 1,6 l Hühnerbrühe, 2 EL Sahne, Limonensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1–2 TL frisch gehackter Ingwer, 1 Ei, 1 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Kürbisstücke in Fleischbrühe weich garen, mit dem Schneebesen Sahne, Limonensaft, Salz, Cayennepfeffer und Ingwer einrühren. Ei ohne Kochen unterziehen, Petersilie überstreuen.

Paprika-Reistopf

Zutaten (für 2 Personen): 100 g Reis, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 rote Paprikaschoten, 4 Tomaten, je 50 g Jogurt und Mayonnaise, Curry, 0,5 TL frisch gehackter Ingwer, 1 EL Ketchup, 2 EL Mangochutney.

Zubereitung: Reis garen, abschütten, mit in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln und klein geschnittenen Paprikaschoten und Tomaten mischen. Warm halten. Jogurt, Mayonnaise, Curry, Ingwer, Ketchup und Chutney verrühren, unter Reis ziehen.

Scharfe Filetpfanne

Zutaten (für 2 Portionen): 400 g Schweinefilet, 1 TL frisch gehackter Ingwer, 2 EL Sojasauce, 3 EL trockener Sherry, 1 gehackte Chilischote ohne Kerne, 2 Schalotten, Öl, 1 EL Frühlingszwiebelröllchen.

Zubereitung: Filet ganz leicht anfrosten, in feine Scheiben schneiden. Marinade aus Ingwer, Sojasauce, Sherry und Chili mischen. Filet 60 min kühl marinieren. Ab und zu umrühren. Geschälte Schalotten in Ringe schneiden, in Öl glasig angehen lassen, aus der Pfanne nehmen. Fleisch abtropfen, kräftig an-



braten, Schalotten zugeben, weiterbraten. Mit Marinade nachwürzen. Frühlingszwiebelröllchen überstreuen. Mit Reis oder Nudeln servieren.

Würziges Kartoffelgulasch

Zutaten (für 2 Personen): 750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln, Öl, 1 große gewürfelte Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Tomatenmark, 250 ml Rotwein, 750 ml Rinderbrühe, 1 TL frisch gehackter Ingwer, Sojasauce, Cayennepfeffer, Majoran, Kümmel, Paprika, 150 g Kabanossi, 2 EL Schnittlauchröllchen.

Zubereitung: Geschälte Kartoffeln würfeln. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, gehackten Knoblauch, Tomatenmark und Kartoffeln dazu geben. Mit Brühe und Wein ablöschen. Mit Ingwer, Sojasauce, Cayennepfeffer, Majoran und Kümmel würzen, 35 min sanft garen, mit Paprika abschmecken. Kabanossi in dünne Scheiben schneiden. 3 min vor Garende zugeben, mit Schnittlauch bestreuen.

Ingwer-Obstsalat

Zutaten (für 4 Personen): 4 Stücke eingelegerter Ingwer, Zitronensaft, Honig, 1 EL gehackte Mandeln, 2 Bananen, 2 Apfelsinen, 2 kleine Äpfel, 2 kleine Birnen, 1 Scheibe frische Ananas, geschlagene Sahne.

Zubereitung: Ingwer fein schneiden, etwas Sud mit Zitronensaft, Honig und Mandeln mischen. Obst bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Sauce mischen, durchziehen lassen. Dazu Sahne reichen.