

INGWER

**Gegen viele Krankheiten ist
eine Knolle gewachsen**

Anwendungen & Rezepte



Gesundheitswissen



GEGEN VIELE KRANKHEITEN IST EINE KNOLLE GEWACHSEN: **INGWER**

ANWENDUNGEN UND REZEPTE

Ingwer erfreut sich zunehmender Beliebtheit: In der Küche gibt das würzige Aroma den Speisen eine besondere Geschmacksnote, in der Hausapotheke darf die scharfe Knolle als Alternative zu verschiedenen Medikamenten nicht fehlen. Chinesen und Inder vertrauten der heilenden Wirkung bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Sowohl in der indischen Volksmedizin (Ayurveda) als auch in der traditionellen chinesischen Medizin kommt Ingwer gerne und viel zum Einsatz.

Als Heilpflanze auch in Deutschland offiziell anerkannt

Arabische Händler brachten den Ingwer als Gewürz bereits im Mittelalter nach Europa. Als Arzneimittel schenkte man der Knolle jedoch zunächst wenig Beachtung. Die Wissenschaft in Deutschland erkennt den Ingwer erst seit 25 Jahren offiziell als Heilpflanze an. Ingwer wirkt mit seinen ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den sogenannten Gingerolen und Shogaolen, antibiotisch und immunstimulierend. Vor 15 Jahren wurde Ingwer ins deutsche Arzneibuch aufgenommen, in dem ihm die

Wirksamkeit bei Verdauungsbeschwerden und Reisekrankheit zugesprochen wird.

Grundsätzlich gilt die scharfe Knolle als wirkungsvolles Stärkungsmittel. Mit seinen bioaktiven Wirkstoffen soll Ingwer bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen helfen. Das Mittel der Wahl ist dann Ingwertee oder Ingwerwasser.

Hier ein kleiner Überblick, wann Ingwer wirken soll:

1. Erkältungskrankheiten vorbeugen und behandeln

Ist eine Erkältung im Anzug, hat Ingwer eine vorbeugende Wirkung. Es wird angenommen, dass die Scharfstoffe des Ingwers den Körper von innen anheizen und die Durchblutung anregen. Dadurch gelingt es den Krankheitserregern nicht, sich weiter in den Schleimhäuten festzusetzen.

Hat es einen bereits erwischt, lindert der Ingwer die Schmerzen und senkt das Fieber. Aufgrund der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung ist eine Behandlung bei Entzündungen im Mund-

und Rachenraum sowie bei Halsschmerzen empfehlenswert.

2. Ingwer als Schmerzmittel

Wissenschaftliche Studien sagen Ingwer eine schmerzlindernde Wirkung nach. Untersuchungen lassen vermuten, dass das enthaltene Gingerol eine ähnliche Struktur wie Acetylsalicylsäure habe. Das ist der Wirkstoff, der beispielsweise in Aspirin enthalten ist. Das Gingerol hemmt wie Acetylsalicylsäure die Enzyme im Körper, die die Schmerzen verursachen.

Migräne

Ein Team von Wissenschaftlern der Universität Zanjan im Iran hat die Effekte der Ingwerzubereitung mit einem synthetischen Medikament gegen Migräne verglichen. An der Studie nahmen über 100 Patienten teil, die bereits mehrere Jahre mehrmals im Monat an Migräne litten. Die eine Hälfte bekam während eines Anfalls Ingwer verabreicht, die andere Hälfte das synthetische Medikament. Das Ergebnis: Ingwer war genauso wirksam wie das Medikament. Bei 64 Prozent der mit Ingwer behandelten Patienten nahmen die Schmerzen um mehr als 90 Prozent ab.

Muskelschmerzen

Der Genuss von Ingwer nach einer intensiven sportlichen Betätigung soll den Muskelkater am Tag danach verhindern. Wissenschaftler der Universität von Georgia führten zusammen mit dem Georgia College und State University einen interessanten Versuch durch. Studenten wurden in drei Gruppen geteilt und mussten intensive Übungen machen, um Muskelschmerzen zu provozieren. Eine Gruppe nahm rohen Ingwer ein, eine gekochten und eine ein Placebo-Präparat. Die Untersuchung am 12. Tag zeigte, dass die Studenten, die Ingwer eingenommen hatten, deutlich geringere Muskelschmerzen hatten. Der rohe Ingwer reduzierte die Schmerzen um 25 Prozent, der gekochte um 23 Prozent.

Arthrose und Arthritis

Ingwer verspricht auch Linderung bei Arthrose und Arthritis. Während einer Studie nahmen Menschen mit Arthrose im Knie über 4 bis 36 Wochen täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer zu sich. Das Ergebnis: Die Studienteilnehmer sprachen von einer deutlichen Reduzierung der Knieschmerzen.

Regelschmerzen

Frauen, die während der Periode an Krämpfen leiden, können mit Ingwer die Schmerzen lindern. Die Scharfstoffe im Ingwer hemmen die Ausschüttung von Prostaglandinen, die für das Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur und damit für die krampfartigen Schmerzen verantwortlich sind.

3. Hilfe bei Verdauungsbeschwerden

Die Scharfstoffe im Ingwer kurbeln die Gallen- und Magensaftproduktion an und beschleunigen die Fettverdauung. Deshalb ist die Einnahme von Ingwer nach einem üppigen Essen empfehlenswert. Die gesamte Verdauung wird unterstützt, Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe oder Verstopfungen werden reduziert. Gleichzeitig regt Ingwer den Appetit an. Bei Appetitlosigkeit ist der Genuss von Ingwer vor den Mahlzeiten ratsam.

4. Ingwer gegen Übelkeit

Manchmal sorgt ein rebellierender Magen nicht für Baugrimmen, sondern für Übelkeit. Die Inhaltsstoffe des Ingwers hemmen den Brechreiz und lindern das „flaue Gefühl“ im Magen.

Reiseübelkeit

Insbesondere Reiseübelkeit wird gerne mit Ingwer behandelt. Bei längeren Reisen soll alle vier Stunden ein Stück Ingwer eingenommen werden.

Schwangerschaftsübelkeit

Ingwer ist auch ein wirksames Mittel gegen Übelkeit in der Schwangerschaft. Bei der Anwendung ist allerdings Vorsicht geboten, da eine zu große Menge Wehen auslösen kann. Deshalb ist die Rücksprache mit einem Arzt notwendig.

Während einer Chemotherapie

Krebspatienten haben während einer Chemotherapie häufig mit Übelkeit und Brechreiz zu kämpfen. Beides kann durch die Einnahme von Ingwer gelindert werden. Forscher des All India Institute of Medical Science haben dokumentiert, dass die Übelkeit bei chemotherapierten Kindern durch die Einnahme von Ingwer zurückging.

5. Zum Abnehmen

Ingwer kurbelt den Stoffwechsel an und hat einen kalorienverbrennenden Effekt. Das belegt eine Studie der New Yorker Columbia Universität. Ingwerhaltige Speisen und Getränke sind also empfehlenswert, wenn die Pfunde purzeln sollen.

6. Ingwer gegen Bluthochdruck

Zur Senkung des Blutdrucks sollte Ingwer in kleineren Dosen verwendet werden, ca. 1 Gramm pro Tag reicht aus. Ingwer verdünnt das Blut und blockiert den Kalziumkanal. Wenn der Kalziumkanal blockiert ist, gelangt das Kalzium wieder zurück ins Herz, sodass der Blutdruck sich nicht erhöhen kann.

7. Hausmittel gegen Schwindelgefühle

Schwindel ist an sich keine Krankheit, sondern das Symptom einer anderen Ursache. Niedriger Blutdruck, tiefer Blutzuckerspiegel, Halswirbelblockaden, neurologische Probleme, Migräne oder Infektionen im Ohr sind häufige Auslöser für Schwindel. Woher der Schwindel kommt, sollte auf jeden Fall von einem Arzt ab-

geklärt werden. Ingwer kann aber helfen, die Intensität des Schwindels zu reduzieren, da die Scharfstoffe den Blutfluss Richtung Gehirn anregen.

Wie Sie frischen Ingwer für Ihren Tee vorbereiten

Ein Aufguss mit frischem Ingwer ist dem Aufguss mit gekauftem Ingwertee in Beuteln vorzuziehen. In frischem Ingwer ist die Konzentration der Gingerole und Shoagole höher, sodass mit einer besseren Wirkung zu rechnen ist.

Wichtigste Grundzutat für den Ingwertee ist natürlich frischer Ingwer, den es in den meisten Supermärkten oder in Asialäden zu einem günstigen Preis zu kaufen gibt. Die Knolle sollte sich in der Hand fest anfühlen, die Schale sollte glatt sein. Bei einer schrumpeligen Haut ist der Ingwer bereits von innen vertrocknet, es sind nur noch wenige wirksame Scharfstoffe enthalten. Im Kühlschrank bleibt ungeschälter Ingwer bis zu vier Wochen frisch.

Für eine Tasse Ingwertee schälen Sie ein circa 1,5 cm großes Stück Ingwer. Da die Konzentration der Wirkstoffe direkt unter der Schale am höchsten ist, achten Sie bitte darauf, dass Sie den Ingwer so dünn wie möglich schälen. Dies geht mit einem Kartoffelschälmesser besonders gut. Die Verwendung von ungeschältem Ingwer ist nur empfehlenswert, wenn es sich um frischen Bio-Ingwer handelt.

Der geschälte Ingwer wird in feine Streifen geschnitten oder noch besser gerieben. Die bevorzugte Verwendung des Ingwers ist die geriebene Variante, weil der Ingwertee damit kräftiger wird.

Extra-Tipp: Die richtige Ingwerreibe

Wenn man den Ingwer reibt, ist die Ausbeute am besten, der Tee wird dann kräftigt, die

**Lernen Sie das älteste
Schmerzmittel der Welt kennen.**

Natürliche Linderung ganz ohne
Nebenwirkungen!



[Klicken Sie hier!](#)

Konzentration der Wirkstoffe ist hoch. Empfehlenswert sind Ingwerreiben aus Keramik, da diese besonders scharf sind und leicht unter fließendem Wasser oder in der Spülmaschine zu reinigen sind.

Ingwertee-Rezepte

Klassisch

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm) mit einem Teelöffel Schwarzem Tee in eine große Tasse geben, mit kochendem Wasser überbrühen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb geben und je nach Geschmack mit Zitronensaft, Zucker oder Honig verfeinern.

Erfrischend

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm) und ein paar Stangen frische Minze in eine Teekanne geben und mit einem halben bis ganzem Liter kochendem Wasser übergießen. Den Tee mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und nach Bedarf süßen. Eine gute Alternative zu Zucker ist Stevia, ein kalorienarmes Süßungsmittel.

Fruchtig

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm) in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb geben und mit einem Teelöffel braunem Rohrzucker süßen. Danach den Tee mit einem guten Schuss Orangensaft verfeinern.

Cremig

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm), aufgedrückte Zimtstange (ca. 2 cm) und eine Messerspitze Kardamom in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den

Tee durch ein Sieb geben und mit Milch oder Sahne sowie Ahornsirup verfeinern.

Ayurvedisch

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm), 1,5 Teelöffel Süßholzwurzel (oder ersatzweise 3 - 5 Nelken), 3 – 5 zerdrückte Pfefferkörner und 10 – 15 kleingeschnittene Blätter Basilikum mit 3 Tassen kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb geben und mit Honig süßen.

Fertige Teemischungen

Ein Ingwertee ist schnell zubereitet, aber manchmal fehlt die Zeit, den Ingwer zu reiben und die Zutaten zusammen zu suchen. In diesem Moment ist ein Fertigtee aus dem Beutel eine gute Alternative.

Die Auswahl im Supermarkt ist groß, jeder sollte einen Ingwertee nach seinem Geschmack finden. Empfehlenswert ist ein Blick auf die genauen Inhaltsstoffe. Damit der Ingwer wirken kann, sollte der Anteil bei mindestens 30 Prozent liegen.

Ingwerwasser – die Alternative zu Ingwertee

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Ingwertees ist natürlich rein dem Ingwer zuzuschreiben. Die anderen Zutaten sind „schmückendes Beiwerk“, geben dem Ingwertee unterschiedliche Geschmacksnoten. Für alle, die den reinen Ingwergeschmack bevorzugen, ist Ingwerwasser empfehlenswert.

Bei der Zubereitung von Ingwerwasser wird ausschließlich frischer Ingwer mit Wasser überbrüht. Je nach Zubereitung ist das Ingwerwasser mal milder und mal schärfer. Es hat

immer eine aktivierende Wirkung und wird sowohl warm als auch kalt getrunken.

Mild

In dünnen Scheiben geschnittener Ingwer (ca. 1,5 cm) mit einem halben Liter Wasser übergießen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Das Wasser durch ein Sieb geben.

Scharf

Geriebenen Ingwer (ca. 1,5 cm) mit einem halben Liter Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Der geriebene Ingwer wird mitgetrunken. Bei Bedarf kann das Wasser mit etwas Honig gesüßt werden.

Besonders scharf

Geriebenen Ingwer (ca. 2 cm) in einen Topf geben und mit einem Liter Wasser aufkochen. Das Ingwerwasser 15 bis 30 Minuten kochen lassen. Je länger das Ingwerwasser kocht, desto schärfer wird es.

Wirkung und Verwendung

Ingwerwasser kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und schützt das Immunsystem. Die empfohlene Obergrenze für Ingwer liegt bei 50 Gramm täglich. Deshalb können Sie problemlos zwei bis drei Tassen Ingwerwasser am Tag trinken, ohne der Gesundheit zu schaden. Schwangere sollten die tägliche Menge mit einem Arzt abklären.

In der traditionellen indischen Heilkunst (Ayurveda) wird Ingwerwasser mit der Kochvariante zubereitet. Die Scharfstoffe werden aus dem Ingwer herausgekocht. Deshalb ist die Konzentration höher. Außerdem werden durch das lange Kochen die Gingerole und Shoagole in Zingeron umgewandelt, welches leicht blutdrucksteigernd wirkt.

Aufgrund der guten Wirksamkeit gegen unterschiedliche Krankheiten ist Ingwer zu Recht als „Wundermittel“ in aller Munde. Das Schöne ist, dass Ingwer zusätzlich wegen des großartigen Geschmacks vielen Speisen ein leckeres scharfes Aroma verleiht.

Diese Ingwerrezepte sind ein Genuss und fördern gleichzeitig die Gesundheit:

Ananas-Ingwer-Smoothie

Zutaten für eine Portion:

- 100 g frische Ananas
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Möhre
- 2 EL Weizenflocken
- 1 TL Waldhonig
- etwas frische Pfefferminze
- 100 ml Möhrensaft

Zubereitung:

Ananas klein schneiden, eine Scheibe beiseitelegen. Ingwer schälen und reiben. Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Weizenflocken unterrühren und mit Honig abschmecken. Die Mischung in ein großes Glas geben, mit Möhrensaft auffüllen und gut umrühren. Zum Abschluss mit den frischen Minzeblättern und der Ananasscheibe dekorieren.

Ananas ist nicht nur lecker, sondern reich an Vitalstoffen und Enzymen, sodass sie auch als Naturheilmittel gilt. Zusammen mit dem Ingwer und dem Zitronensaft ist der Drink ein guter Fettburner.

Mango-Kiwi-Smoothie

Zutaten für eine Portion:

- 1 kleines Stück Ingwer
- ¼ Mango
- 1 reife Kiwi
- 1 Bio-Orange
- ½ Limette
- 3 Eiswürfel

Zubereitung:

Ingwer schälen und reiben. Mango und Kiwis ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Orange und die halbe Limette auspressen. Ingwer, Mango, Kiwi, Orangen- und Limettensaft zusammen mit den Eiswürfeln in den Mixer geben und pürieren.

Drink in ein Glas geben und sofort verzehren.

Der Mango-Kiwi-Smoothie ist ein echter Power-Drink: Fruchtig-süß mit scharfem Kick.

Beide Smoothies sind perfekt geeignet für den Genuss nach sportlichen Aktivitäten, um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Inger-Kurkuma-Smoothie (grüner Smoothie)

Zutaten für eine Portion:

- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Banane, geschält
- 1 halber Apfel, entkernt, mit Schale
- 1 Scheibe Ananas (ca. 1 cm breit), geschält
- ¼ Avocado
- 1 Stück frischer Bio-Kurkuma mit Schale, ca. 1,5 cm lang

- 1 Stück frischer Bio-Ingwer mit Schale, ca. 1 cm
- 1 Orange
- 1/8 Limette
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- ca. 100 ml Wasser

Petersilie, Spinat, Banane, Apfel, Ananas in Stücke schneiden, in den Mixer geben und pürieren.

Ingwer und Kurkuma reiben, zusammen mit der Avocado in den Mixer geben und erneut pürieren.

Orange und Limette auspressen.

Orangen- und Limettensaft mit dem Pfeffer und dem Wasser zu dem Gemüse/Fruchtpüree geben, umrühren, in ein Glas gießen und genießen.

Der Smoothie ist perfekt geeignet für den Start in einen kalten Wintertag, da Ingwer und Kurkuma kräftig einheizen. Außerdem beugt der Drink Erkältungen vor.

Kleiner Exkurs Kurkuma

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse, wird auch Gelber Ingwer, Safranwurz oder Gelbwurz genannt. Forscher interessieren sich vor allem für den in Kurkuma enthaltenen Wirkstoff Kurkumin, das in der ayurvedischen Medizin schon seit 5.000 Jahren gegen Entzündungen eingesetzt wird. Die wirksame Bekämpfung der Entzündungsherde lindert auch die damit verbundenen Schmerzen. Studien zeigen, dass Patienten mit Knie-Arthrose nach der Einnahme von Kurkuma über weniger Schmerzen klagen. Kurkuma regt zudem die Gallenproduktion an und unterstützt die schnelle Verdauung fetter Speisen.

Untersuchungen bestätigen auch die krebshemmende Wirkung des Kurkumins. Wissenschaftler in den USA fanden heraus, dass

sich Darmpolypen, aus denen oft Darmkrebs entsteht, durch die Behandlung mit Kurkumin zurückbildeten.

Mit Inger lassen sich nicht nur schmackhafte Drinks, sondern auch leckere Speisen zubereiten, zum Beispiel Dips:

Ingwer-Curry-Dip (für 2 Personen)

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 100 g saure Sahne
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1TL Currypulver

Zubereitung

Quark und saure Sahne in eine kleine Schüssel geben, glatt rühren.

Inger fein reiben und zur Quarkcreme geben. Knoblauch schälen, pressen und mit dem Zitronensaft ebenfalls zur Quarkcreme geben. Mit Salz und Currypulver kräftig abschmecken.

Erdnuss-Ingwer-Dip (für 2 Personen)

Zutaten:

- 60 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 160 ml Kokosmilch
- ½ EL rote Currypaste
- ½ EL brauner Zucker
- ½ EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße

Zubereitung

Die Erdnüsse hacken, den Ingwer reiben. Kokosmilch, Erdnüsse, Ingwer, Currypaste, Zucker, Limettensaft und Sojasoße aufkochen, etwa 15 Minuten köcheln lassen bis eine cremige Soße entstanden ist.

Zu den Ingwer-Dips passt dieses Ingwer-Brot:

Ingwer-Brot

Zutaten

- 15 g frische Hefe
- 2 TL Zucker, braun
- 1 EL Sojamehl
- 250 ml Wasser
- 375 g Vollkornmehl
- 125 g Buchweizenmehl
- 1 gehäufter TL geriebener Ingwer
- 1 TL Salz
- 2 TL Orangenabrieb
- 2 EL Öl

Zubereitung

Hefe, Zucker, Sojamehl und die Hälfte des Wassers verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Mehl, Salz und Orangenschale mischen.

Hefemischung, Ingwer, restliches Wasser und Öl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 30 Minuten gehen lassen.

Teig noch einmal durchkneten und in eine Kastenform geben, 20 Minuten gehen lassen.

Bei 200° Umluft etwa 30 Minuten backen.

Gegen Erkältungskrankheiten wirken Hausmittel meist genauso gut wie synthetische Medikamente aus der Apotheke. Da Tees oder Aufgüsse in der Regel frei von Nebenwirkungen sind, ist es empfehlenswert, diese den Pillen und Pulvern vorzuziehen.

Ein bewährtes Hausmittel gegen Erkältung ist die Hühnersuppe, die in Kombination mit Ingwer noch besser wirkt:

Hühnersuppe

Zutaten

- 1 Suppenhuhn
- Suppengemüse (nach Bedarf und Geschmack)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Das Suppenhuhn waschen, in einen Kochtopf gegen und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze 1 – 2 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn aus der Brühe nehmen, Fleisch von Knochen trennen und klein schneiden.

Suppengemüse in kleine Stücke schneiden, Gemüse zur Brühe geben und gar kochen.

Ingwer schälen und reiben.

Fleischstücke und Ingwer zu der Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei einer Erkältung sollte die Hühnersuppe zweimal täglich so heiß wie möglich gegessen werden.

Wirkung

Hühnersuppe wirkt dem Anschwellen der Schleimhäute entgegen und beugt Entzündungen vor, da durch den Verzehr die Bewegung von neutrophilen Granulozyten eingeschränkt wird. Neutrophile Granulozyten sind weiße Blutkörperchen, die bei einer Erkältung die Entzündung hervorrufen.

Hühnerfleisch enthält zudem viel Zink, welches das Immunsystem stärkt.

Durch die Zugabe von Ingwer kann die Wirkung

der Hühnersuppe verbessert werden. Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden zusätzlich angeregt, sodass sich die Krankheitserreger nicht festsetzen können.

Ohne Erkältung ist eine Ingwer-Suppe ebenfalls lecker – besonders im Winter, wenn man eine Aufwärmung braucht:

Kartoffel-Ingwer-Suppe (4 Portionen)

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 150 ml Weißwein
- 400 ml Gemüfefond
- 400 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 20 g Ingwer
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebeln in kleine Scheiben schneiden, Kartoffeln würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten, Kartoffeln hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf 1/3 einkochen lassen.

Anschließend mit Gemüfefond, Milch und Wasser auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen.

Ingwer schälen und reiben. Mit der Sahne zu der Suppe geben und kurz aufkochen.

Suppe mit dem Küchenmixer pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ingwer hat inzwischen seinen festen Platz in deutschen Küchen. Das letzte Rezept soll jedoch an seine ursprünglichen Wurzeln, an Asien erinnern.

Nudelpfanne mit Ingwer

Zutaten (4 Portionen)

- 600 g Rindersteak
- 400 g Mie-Nudeln
- 500 g Chinakohl
- 200 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- Ingwer (1,5 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 6 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rindersteak unter fließendem Wasser abspülen, gut trocken tupfen. Fleisch auf ein Backblech legen und bei 60 ° Umluft 50 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden, Möhren schälen und hobeln, Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, Ingwer schälen und reiben,

Knoblauch schälen und fein hacken.

Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer kurz anbraten, Möhren hinzugeben und mitbraten, zum Schluss den Chinakohl hinzugeben und alles ca. 3 Minuten braten, fertige Mie-Nudeln unterrühren und warm stellen.

2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Steaks aus dem Backofen holen und 1 – 2 Minuten von jeder Seite anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in schmale Streifen schneiden.

Fleischstreifen zu der Nudelpfanne geben, mit Sojasoße abschmecken.

Tipp: Die Steaks können natürlich auch sofort angebraten werden. Durch das schonende Vorgaren im Backofen wird das Fleisch jedoch viel zarter.

IMPRESSUM

FID Verlag GmbH
Fachverlag für Gesundheitswissen
Koblenzer Straße 99, 53177 Bonn

Telefon: 02 28 / 9 55 04 20 Fax: 02 28 / 36 19 92
Internet: <http://www.fid-gesundheitswissen.de>
E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de

Geschäftsführung: Richard Rentrop
USt.-ID: DE 811270471: Amtsgericht Bonn, HRB 7435 ©2018
Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe beim FID Verlag GmbH, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn. Nachdrucke und Veröffentlichungen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Fotos: <https://stock.adobe.com/>

Disclaimer

Alle Beiträge in dieser Gratis-Prämie wurden sorgfältig recherchiert, erarbeitet und mit größter Sorgfalt und höchstem Qualitätsanspruch überprüft. Wir übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit, Richtigkeit oder Qualität der in dieser Prämie bereitgestellten Informationen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Unsere Autoren verwenden größte Sorgfalt darauf, medizinische Informationen korrekt und in einer auch für Laien verständlichen Form darzustellen. Bitte beachten Sie, dass die Kenntnisse in der Medizin einem ständigen Wandel durch wissenschaftliche Forschung und Entwicklung in der medizinischen Praxis unterliegen. Daher können weder die Autoren der jeweiligen Beiträge noch die Redaktion und der Verlag für die in diesem Informationsdienst gemachten Angaben eine Haftung übernehmen. Die Beiträge und Tipps in dieser Prämie dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keinesfalls die professionelle Untersuchung, Beratung, Behandlung und Betreuung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte und/oder Apotheker. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen müssen Sie auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen. Auch medizinische Behandlungen sowie auf den Einzelfall vorgesehene Beurteilungen sind alleine Ärzten vorbehalten. Die Beiträge in dieser Prämie enthalten weder individuelle Therapieratschläge oder Diagnosen, noch sind sie zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder zu einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Behandlungsmethoden, Medikamenten und/oder sonstigen Gesundheitsprodukten geeignet. Befragen Sie hierzu immer Ihren Arzt oder Apotheker!