



# Asiatische Woche



## Asiatische Woche von 12. bis 17. Februar

Mit **Asiatischer Küche** wird allgemein die Speisenzubereitung in einer der vielen asiatischen Landestraktionen bezeichnet. In der Regel sind damit die Küchen der Länder von Südostasien und Ostasien gemeint

### Pflicht für die Asiatische Ernährung sind Gewürze.

Geschmack kommt hier nicht von ungefähr!

Folgende Gewürze und würzige Zutaten werden sehr häufig für die typische, asiatische Ernährung verwendet:

Knoblauch, Zitronengras, Peperoni / Chili, Salz, Pfeffer, Kokosmilch, Honig, Sojasauce, Sambal – Oelek (wird aus Chilischoten gewonnen), Curry oder Currypaste, Koriander, Kreuzkümmel.

Alles in allem kann man sagen, dass die asiatische Küche eine ausgewogene Ernährung unterstützt. Hier findet man in den meisten Speisen viel Gemüse oder Obst, Fleisch, eine Sauce und Reis als Beilage.

### Asiatische Suppe:

- 1 Stück Frühlingszwiebel
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stück Möhren
- 100 g Champignons
- 100 g Bambusscheiben, in Streifen geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 250 ml Gemüsebrühe, instant
- Chilipulver
- Ingwer, frisch
- 2 TL Reiswein oder Sambal Oelek



Frühlingszwiebel, Knoblauch und Möhren in Streifen, die Pilze in Scheiben schneiden. Sojasoße und Brühe mischen, das Gemüse dazugeben, gar kochen lassen und abschmecken