



Die edle Ginseng-Küche

Ginseng als nahrungsergänzende Zutat für die moderne, gesunde Küche. Ginseng, das Edellebensmittel, verträgt sich mit allem, was lange kochen oder schmoren muß. Die rote Ginsengwurzel wird vor oder zusammen mit dem restlichen Gemüse weich. Vorzügliche Zugabe für Suppen oder Schmorgemüse. Alle Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt.

5 Vegetarische Rezepte

Möhrensuppe

- 10 g Ginsengwurzeln
- 8 Tassen Wasser
- 8 große Möhren
- 1 Stange Sellerie, 1 Kohlrabi
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Chilli-Schoten
- 1 Spritzer Limonensaft
- 3 Limonenblätter
- 2 Bund frischer Koriander
- Sojasoße, Salz und Pfeffer



Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen. Ginsengwurzel, Gemüse (geputzt und grob zerkleinert) mit Chilli, Limonensaft und Limonenblättern zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in Keramikschalen füllen und mit kleingehacktem Koriander garnieren.

Ginseng mit Bohnen

- 5 g Ginsengscheiben
- 8 Tassen Wasser
- ca. 500 g grüne Bohnen
- 700 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 5 kleine rote Chillischoten
- 2 TL zerdrückter Knoblauch
- 1 TL Limonensaft
- 2 Bund frischer Koriander
- Salz und Pfeffer



Bohnen in Stücke schneiden und garen. Ginsengscheiben in wenig Wasser in einem Extratopf ca. 5 Min. köcheln. Bohnen, Ginseng, Chilli und Knoblauch in einer Pfanne in Öl anschmoren. Mit dem Ginsengwasser ablöschen, mit Salz und Limonensaft abschmecken. Serviert zu frischen Pellkartoffeln mit Butter und frisch gehacktem Koriander.

Erbsensuppe

- 5–10 g Ginsengwurzel
- ½ Liter Wasser
- 1 EL Butter, ½ EL Distelöl
- 500 g trockene Erbsen
- ½ Tasse grobgehackte Karotten
- ½ Tasse gehackte Zwiebeln
- 1 TL getrockneter Salbei oder Herbes de Provence
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 TL Selleriesamen
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Gewürzsalz
- Frischgemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 2 EL feingehackte Petersilie



Die trockenen Erbsen eine Nacht lang einweichen. Am nächsten Tag fast weich kochen und den Ginseng ¼ Std. mitgaren, dann die Wurzelstücke herausnehmen und klein schneiden. Öl und Butter in einem zweiten Topf erhitzen. Ginseng, Karotten, Selleriesamen, Zwiebeln, Knoblauch und die Gewürze darin unter ständigem Rühren anschmoren. Das Gemüse mit den Erbsen mischen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und zusammen aufkochen lassen. Zugedeckt 45 Minuten bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren glatte gehackte Petersilie hinzugeben.

Top-Qualität

HEAVENS BRAND
Roter Korea Ginseng



Spagetti à la Korea

5–10 g junge Ginsengwurzeln
10 große grüne oder rote Tomaten
1 Paket Spagetti
1 Bund Ruccola Salat
3 EL Olivenöl
½ Tasse feingehackte rote Zwiebeln
1 zerkleinerte Knoblauchzehe
1 feingehackte rote Pfefferschote
½ TL Gewürzsalz und
Pfeffer nach Geschmack
4 EL feingehackte frische Petersilie

10 Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Ginseng in ein wenig Wasser bei geschlossenem Deckel 8 Minuten weich kochen, in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauchwürfel und Pfefferschote anschmoren, Ginsengscheibchen hinzufügen, häufig umrühren und im Mixer pürieren – mit Salz abschmecken. Zuletzt Tomaten, kleingeschnittenen Roccuccola und Petersilie unterrühren. Die pikante Mischung zu den Spagetti al dente servieren.



Junge Ginsengwurzeln im Bündel, drei Jahre gereift

Karottenfrikadelle

5–8 g junge Ginsengwurzeln, ½ Liter Wasser, 2 ½ EL Butter, 1 ½ TL Pflanzenöl, 4 Karotten, 4 Kartoffeln, ½ kleine weiße Zwiebel, ½ TL Meersalz, 1 kleine rote Chillischote, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 Bund frischer Koriander

Die Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln schälen, fein reiben. Ginseng in sehr wenig Wasser weichkochen, herausnehmen, zerkleinern, mit Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Chilli und zerriebenem Knoblauch mischen, würzen und mit der Hand flache Frikadellen formen. Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen. darin die Frikadellen beidseitig bräunen. Mit kleingehacktem Koriander garnieren. Dazu Krautsalat und geröstetes Brot servieren.

Heiß oder kalt: Power-Drinks



Liebes-Elixier

7 Ginsengscheiben
½ Liter Kaffee
¼ Liter Cognac
10 g Ingwer
1 Zimtstange
1 Vanilliestange
1 Prise Safran
4 Körner roten Pfeffer
2 EL Rohrzucker
oder Honig

Die 7 Ginsengscheiben mit allen Zutaten und Gewürzen in einem Steingut-Topf eine Woche marinieren lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen. Das Getränk kann kalt auf Eis oder leicht erhitzt getrunken werden. Mit einem Häubchen steif geschlagener Sahne servieren.



Fresh-Up-Punch

7 Scheibchen Ginseng
Saft von 5 Orangen
Saft von ½ Limone
2 TL Grenadine-Sirup
½ TL Vanillezucker
10 g Ingwer
2 Zimtstangen
2 cl Wodka oder Tequilla
1 Bund frische Minze
1 Orangenscheibe

Ginsengscheiben im Saft einer Orange mit Gewürzen und Vanillezucker aufkochen. Den Sud mit gekühltem Saft der restlichen Orangen, ½ Limone und Wodka (Tequilla) auffüllen. In ein Glas mit Eiswürfeln gießen. Mit Minzblättern und Orange dekorieren – kalt servieren.