

Suppenstock bzw. Gemüsekraftsuppe

Immunsystem stärken und Abwehrkräfte unterstützen



Zubereitung:

Gemüse putzen, wenn möglich ungeschält verwenden und in große Würfel schneiden. Gemüse und restliche Zutaten in Olivenöl in einem großen Topf etwas anrösten und mit heißem Wasser aufgießen. Das Gemüse sollte bedeckt sein.

Das Gemüse 2 – 3 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach Ende der Kochzeit die Suppe durch ein Sieb gießen. Das ausgekochte Gemüse wird nicht gegessen. Man verwendet die Brühe als Suppen-Basis mit frischen kurz mitgekochten Gemüsestücken, Nudeln, gekochtem Getreide und/oder mit frischen Kräutern.



Im Kühlschrank lässt sich der Suppenstock bis zu 5 Tage aufbewahren. Man kann die Brühe aber auch gut Einkochen. Dazu eignen sich sehr gut Schraubgläser, die man vorher in kochendem Wasser sterilisiert.

Grundsätzlich können bei der Zubereitung alle Gemüsesorten verwendet werden. Es darf also durchaus auch improvisiert werden.

Zutaten:

- 1 große Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchel
- 1 frische Tomate
- 1 Birne
- 1 Schälchen schwarze Bohnen (am Abend vorher in kaltem Wasser einweichen; Einweichwasser wegschütten)
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Pastinaken
- ca. 1/2 Sellerieknolle
- ca. 3 Kartoffeln
- ca. 4 getrocknete Tomaten
- ca. 5 Karotten
- Stück Ingwer (3 - 5 cm)
- ein paar Fenchelsamen (ganz)
- ein paar Goji-Beeren
- 3 Kardamomkapseln (ganz)
- 3 Lorbeerblätter
- ca. 1 EL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Sojasoße
- ca. 3 Liter heißes Wasser

TCM-Zutaten (optional, erhältlich in TCM-Apotheken):

- 1 1/2 EL Mandarinenschale (Chen Pie)
- 3 - 4 Rote Datteln (Da Zao)
- 1 Schälchen Hiobstränensamen (Yi Yi Ren)