



Wärmendes Grundrezept für eine Gemüsekraftbrühe

Für 3-4 Liter



Grosse Suppenpfanne erhitzen



1 EL Ghee oder Olivenöl in der Pfanne schmelzen
Zuerst Zwiebeln und Lauch siehe Metall Element andünsten
Dann folgendes dazugeben und mitdünsten

3-4 Karotten

1 kleiner Sellerie in Würfel schneiden

1 Lauch in Ringe schneiden

1 kleine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und gut mit Lauch andünsten,



2-3 Nelken

2-3 cm frischer Ingwer, schälen und ganz dazu geben

2 Lorbeerblätter

½ Zimtstange

1 Bund frischer Petersilie



3-4 Liter Wasser ablöschen

Salz oder wenig Gemüsebouillon

(Plantex Harmona Paste Nr.3) würzen



6-8 Cherry Tomaten



Kurkumawurzel schälen

Zugedeckt 6 bis 8 Stunden auf kleinem Feuer leise köcheln lassen.
Durch ein Tuch absieden, das ausgekochte Gemüse kann nicht mehr verwendet werden, da es nach dem langen Auskochen kein Qi mehr enthält;
Die Brühe als Suppengrundlage weiter verwenden.

Wirkung dieser Kraftsuppe

- Bei Qi und Yang Mangel sehr erwärmend