

# Kraftsuppe «quer durch's Gemüsebeet»



Für 5 Tagesportionen à ca. 5 dl.

Zutaten	To do
100 g schwarze Bohnen	Über Nacht einweichen und dann gut abspülen.
250 g Karotten	
1 Rande	
250 g Stangen- oder Knollensellerie	
1 Stange Lauch	3 Liter Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen.
2 Zwiebeln	In der Zwischenzeit Gemüse waschen und wenn notwendig schälen. In grobe Stücke schneiden.
1 Petersilienwurzel	In den Topf geben und wieder alles aufkochen.
1 Tomaten	
2 Lorbeerblätter	
3 Nelken	
div. frische Kräuterzweige (z.B. Rosmarin, Peterli, Liebstöckel, Bohnenkraut,...)	Gewürze & Hülsenfrüchte ebenfalls in Topf geben. Das Ganze 2-3 Stunden mit geschlossenem Deckel simmern (knapp unter dem Siedepunkt) lassen. Die Kochzeit kann bis auf 12 Stunden erhöht werden.
1 TL Salz (unraffiniert)	
Am Ende der Kochzeit die grossen Einlagestücke mit einem Schöpflöffel entnehmen. Die Brühe sofort (noch heiss) durch ein Sieb in grosse, saubere Gläser abfüllen und gut verschliessen (Schraubdeckel, Einmachgläser mit Gummiring,...). Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren – halten so einige Wochen.	
Hirse, Hafer, Quinoa, Reis, div. Gemüse	Als Einlage verwenden und als Suppe zubereiten. Nach Belieben mit Salz abschmecken. Es kann auch täglich eine Portion erwärmt werden und «pur» getrunken werden.
<b>Varianten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gemüse und Kräutern je nach Jahreszeit variieren.</li> <li>- Andere Hülsenfrüchte wählen</li> </ul>	
<b>Wirkung</b>	
Nährt Säfte, Vermehrt leicht Qi, nährt leicht Blut	