Energiereiche vegetarische Wochenbettsuppe

für mehrere Tage

30 min Vorbereitung
mind .4-6h Kochzeit

Eine vegetarische Kraftsuppe, die dir mehrmals täglich spürbare Energie gibt und dich unterstützt, in dem was Wochenbettzeit ist: Regeneration, Heilung , Blutbildung, Findung und Erholung.

In der TCM (traditionell Chinesischen Medizin) beginnt eine Kraftsuppe, ab einer Kochdauer von 4h-6h, gerne länger. Das erklärt sich dadurch, dass je länger eine Kraftsuppe kocht, um so mehr Wärme und Qi (Lebensenergie) steckt in ihr.

ZUTATEN

Basis Brühe

4 Karotten
300g Sellerie
1 Stange Lauch
1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Süßkartoffeln
1 Zwiebel
200g Shitake Pilze
1 Tomate
1/2 Tasse rote Linsen
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Liebstöckel
2 EL Ghee
1EL Sesamöl
Pfeffer
Salz

Frische Beilage:

2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
4 Pilze
2 Kartoffeln
frischer Koreander

ZUBEREITUNG

1. Alles Gemüse grob kleinschneiden und mit ins Suppenwasser geben.

2. alle restlichen Zutaten für das Grundrezept dazu geben und zum Kochen bringen. Dann auf kleiner Flamme, mindestens 4-6h oder länger köcheln lassen. Der Deckel bleibt beim Kochen auf dem Topf. Gegebenenfalls Wasser nachgießen.

3. Nach der Kochzeit wird die Brühe in ein Gefäß abgegossen und das Gemüse durchgesiebt (im Kühlschrank in einem verschlossenem Gefäß kann die Brühe 5-7 Tage aufgehoben werden). Die Grundbrühe ist fertig sie kann jeder Zeit mit frischem Gemüse erweitert werden. Dafür nimmst du von der Brühe soviel, wie du jetzt essen möchtest und ergänzt frisches Gemüse und weitere Beilagen nach belieben.

4. frisches Gemüse klein schneiden, in die Brühe geben und restliche Beilagen dazu fügen. Weitere 10- 20 min köcheln lassen. Den Koreander am Ende frisch dazugeben.

5. Abschmecken mit frischem Pfeffer und Salz

Guten Appetit

Beingfamily