

Vegetarische Kraftbouillon

| | |
|--------------|--|
| 5 l | Wasser |
| 4-5 Scheiben | Ingwer |
| 500 g | Schwarze (Hokaido Soja) Bohnen (alternativ Adukibohnen/Mungbohnen, Linsen) |
| 1 TL | Pfeffer |
| 1 TL | Senfkörner |
| 1 | Zwiebel (mit Lorbeerblatt und Nelken bespickt) |
| 5 Stk | Wacholderbeeren |
| 1 TL | Bockshornkleesamen |
| 1 TL | Paprika |
| 1 TL | Korianderkörner |
| 1-2 Scheiben | Bio-Zitrone |
| 3 Stk | Wakame Algen |
| 5 | Karotten |
| 2 | Sellerie |
| 3 | Fenchel |
| 2 | Lauch |
| 4 Zweige | Thymian |
| 4 Zweige | Rosmarin |
| 1 Bund | Liebstöckel |
| 2 Bund | Peterli |
| 2 Bund | Basilikum |
| 2 EL | Salz |

Zubereitung

Schwarze Bohnen mind. 12 Stunden (oder nach Packungsangabe) in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser weggiesen und die Bohnen solange waschen, bis sie nicht mehr schäumen. Das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern.

Alle Zutaten bis zum Basilikum in einen grossen Topf geben und mit 5 Liter kaltem Wasser aufgiessen und aufkochen. Wenn die Suppe kocht, Salz und Basilikum dazugeben und die Hitze soweit reduzieren, dass die Suppe leicht köchelt.

Die Suppe 5-8 Stunden auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Nach Ende der Kochzeit die Brühe durch ein feines Sieb abgiessen und die festen Zutaten entsorgen. Das Gemüse hat alle wertvollen Inhaltsstoffe an die Suppe abgegeben und sollte deshalb entsorgt werden.

Nach Bedarf die Bouillon mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Sojasauce, einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Brühe heiss und randvoll in Schraubgläser oder Flaschen abfüllen. Die Kraftbrühe ist im Kühlschrank sechs bis vierzehn Tage haltbar.

Einnahmeempfehlung

Für den Energieaufbau über zwei Wochen täglich 2-3 Tassen. Nur die jeweils benötigte Menge aus dem Kühlschrank nehmen und erhitzen. Die Bouillon kann getrunken oder als Suppe (ergänzt mit einem Ei und frisch geschnittenem Gemüse, dass noch kurz mitgekocht wird) eingenommen werden.

Für die **allgemeine Stärkung** kann die Bouillon auch als Grundlage für andere Speisen (zum Beispiel für Risotto oder Saucen) verwendet werden.

TCM Wirkung

Stärkt Qi und Blut, bei starkem Energiemangel, nach einer Geburt, während einer Chemotherapie und zum Aufbau des Immunsystems.