

Vital- und Yogapraxis

Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

Monatsrezept



5 Elemente Kraftsuppe (nach TCM)

Wenn unsere Abwehrkräfte so gefordert sind wie im Augenblick, gibt es für uns nichts Besseres als eine Suppe auf Basis einer lang gekochten Gemüsebrühe. Hier ein veganes Suppenrezept mit vielen guten Zutaten, die Dein Immunsystem stärken.

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ kleiner Kopf Weißkohl
- 3 mittelgroße Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 l Kraftsuppe / Gemüsebrühe
- 2 kleine Zwiebeln
- ½ Bund Lauchzwiebeln oder ein Bund Schnittlauch
- 60 g Ingwerknolle
- 10 g getrocknete Kombualgen oder andere
- 8 Esslöffel Sojasoße
- 2 Fleischtomaten oder getrocknete Tomaten
- 150 g frische Mungbohnsprossen
- 20 g frischer Kurkuma, gerieben (oder 1 Teelöffel gemahlener)

Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden, Tomate unter heißem Wasser abspülen, Haut abziehen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Algen in warmem Wasser aufweichen und in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie und Thai-Basilikum fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Weißkohl, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Ingwer darin kurz anbraten. 4 Esslöffel Sojasauce sowie die gewürfelten Tomaten dazu geben, mit Kurkuma bestäuben und mit Brühe aufgießen. Zugedeckt mindestens 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann Lauchzwiebeln zufügen und bei ganz kleiner Flamme 5 Minuten ziehen lassen. Mit restlicher Sojasauce abschmecken. Algen unterrühren und Suppe mit Sprossen bestreut servieren.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, www.vitalpraxis-vogtland.de