

SUPPEN-REZEPTE

Linsen-Kastaniensuppe mit Curry

ZUTATEN (für 4 Portionen):

150 g rote Linsen, 150 g geschälte Kastanien, Olivenöl, 2 TL milder Curry, 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 1,2 l Gemüsebouillon, Kräutermeersalz, Anis, Kardamom, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Weißwein

ZUBEREITUNG:

- E Olivenöl in Pfanne geben, Kastanien darin kurz andünsten
- M Curry darüber streuen
- W Linsen dazugeben und mit Gemüsebouillon ablöschen
- H ganz wenig Weißwein dazugeben
- F Kurkuma darunter mischen

Aufkochen und rund 20 Minuten köcheln lassen (bis die Kastanien weich sind). Anschließend Suppe pürieren.

Abschmecken mit:

- E einer Prise Anis
- M Pfeffer, Kardamom
- W Kräutermeersalz
- H am Schluss klein geschnittene Petersilie darüber streuen

WIRKUNG DES GERICHTS

Linsen und alle anderen Hülsenfrüchte werden dem Wasserelement zugeordnet. Viele Menschen klagen über Blähungen nach dem Genuss von Hülsenfrüchten. Dies kann vermieden werden, wenn Sie Hülsenfrüchte immer mit einem Stück frischen Ingwer und mit einem kleinen Stück Meeresalge kochen. Den Ingwer können Sie nach dem Kochen entfernen. Die Algen sind verkocht und nicht mehr sichtbar.

In dieser Suppe vereinen sich erfolgreich Kastanien und Linsen. Kastanien sind in unserer westlichen Küche das wertvollste Lebensmittel mit basischer Wirkung. Kastanien und auch Linsen (wie alle anderen Hülsenfrüchte) verdienen den Namen „Lebensmittel“, denn sie sind voller Leben und geben uns diese Energie weiter.



Grieß-Suppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

100 g Karotten, 100 g Sellerie, 100 g Lauch, 1 kleine Zwiebel, 75 g Grieß, 1 ½ l Bouillonwasser, 1 Bund Petersilie, Paprika, Zimt, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

- E Olivenöl in Pfanne geben
- E Grieß darin andünsten
- E Gemüse in Würfel geschnitten und
- M geschnittene Zwiebel dazugeben
- W mit Bouillonwasser auffüllen
- H kleingeschnittene Petersilie dazugeben

ca. 20 Min. köcheln lassen. Würzen mit:

- F Paprika
- E eine ganz kl. Prise Zimt
- M Pfeffer
- W Kräutersalz

Am Schluss die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

WIRKUNG DES GERICHTS

Eine wunderbare Gemüsesuppe mit Grieß als Getreide angereichert. Grieß ist aus Weizen hergestellt (wie auch z.B. Cous-Cous und Bulgur). Für alle Weizen-Allergiker kann diese Suppe auch mit Hirse oder Reis zubereitet werden.

Kokossuppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

Olivenöl, 1 Lauch oder Frühlingszwiebeln, 1 kleine Zwiebel, 1 ½ Liter Bouillonwasser, Paprika, 2 El Kokosflocken, ¼ Liter Kokosmilch, Pfeffer, 1 ½ TL rote Currypaste, Kräutersalz, Zitronengras gequetscht

ZUBEREITUNG:

- E Olivenöl in Pfanne geben
- M klein geschnittener Lauch und Zwiebel darin andünsten
- W mit Bouillonwasser auffüllen
- H Zitronengras dazugeben



ca. 15 Min. köcheln lassen

- F Paprika
- E Kokosflocken und Kokosmilch
- M Pfeffer und Currypaste dazugeben
- W mit Kräutersalz salzen

Mit Zitronengras garnieren.

BROCCOLICREMESUPPE

ZUTATEN (für 4 Personen)

Olivenöl, Brokkoli, Karotten, Kartoffel, Zwiebeln, Wasser, Bouillon (Gemüsebouillon fettfrei), Weißwein, Salbei, Rosmarin, Pfeffer, Kräutersalz

ZUBEREITUNG

- E Olivenöl in Pfanne geben, den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Brokkoli, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten
- M klein geschnittene Zwiebel dazugeben
- W mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreiten bedeckt ist
- W mit Bouillon salzen
- H ganz wenig Weißwein dazugeben
- F geschnittener Salbei und Rosmarin

Aufkochen lassen und dann auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten köcheln lassen.

- M mit Pfeffer würzen
- M evt. noch mit Kräutersalz nachwürzen

Die Suppe pürieren.

Kürbissuppe

Kürbis, 1 Karotte, 1 Kartoffel, Olivenöl, Zwiebeln, Wasser, Petersilie, Anis, Pfeffer, Paprika, Meersalz,

ZUTATEN

- E Olivenöl in Pfanne geben, in Würfel geschnittener Kürbis, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten
- M klein geschnittene Zwiebel dazugeben
- W mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreiten bedeckt ist



Aufkochen lassen und dann auf kleines Feuer stellen.

- W Mit Meersalz salzen
- H klein geschnittene Petersilie dazugeben
- F Paprika
- E eine Prise Anis (wenig)
- M Pfeffer
- W evt. noch nachwürzen

Alles zusammen ca. 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und evt. nochmals Wasser dazugeben, je nach Konsistenz der Suppe.

WIRKUNG DES GERICHTS

Gemüsekräftsuppen haben generell eine stark wärmende Eigenschaft. Diese Suppen eignen sich v.a. für Personen, welche zu wenig Energie (Qi) in ihrem Körper haben oder für die kalte Jahreszeit, um den Körper vor der Kälte zu schützen. Diese Gemüsesuppen stärken Ihre Energie (das Qi) und wärmen Ihre Lebenskraft (das Yang).

Grundrezept für Fischbrühe

ZUTATEN:

Fischreste (beliebige Sorten Fisch, was frisch erhältlich ist), Sellerieknolle, Lauch, Karotten, Weißwein, Lorbeer, Pfefferkörner, Olivenöl, Zimtpulver

ZUBEREITUNG

- E In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten und
- M Lauch andünsten
- W Fischreste dazu geben und kurz mitdünsten. Ablöschen mit:
- W Wasser
- H wenig Weißwein
- F Lorbeerblatt
- E eine Prise Zimtpulver
- M und Pfefferkörner dazu geben

Alles 30 Minuten sanft köcheln. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen. Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

**WIRKUNG DES GERICHTS**

Fisch spielt ebenso wie Fleisch in der Ernährungslehre nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) eine grosse Rolle. Er ist ein hervorragender Energielieferant und wird daher als einer der wichtigsten Faktoren für die Bildung von Qi und Blut angesehen. Fisch ist leichter verdaulich als Fleisch. Die meisten Fischarten sind süss, leicht salzig und wirken stärkend auf Milz und Magen. Sie helfen, überschüssige Feuchtigkeit auszuscheiden. Aus diesem Grund und wegen des leicht salzigen Geschmacks wird Fisch allgemein dem Element Wasser zugeordnet. Da er eine leichte und lockere Konsistenz besitzt, hat er sehr kurze Garzeiten.