

Suppe mit Bohnen und Wu ling san (S2.1)

Nässe-Akkumulation

Stand 17.09.2019

Zutaten

- 80 g Bohnenkerne (s. Anmerkungen)
- 150 g Kartoffeln
- 1 EL Hirse
- je 100 g Möhre, Sellerie, Lauch
- 1 Portion der Kräutermischung (S 2) *
portionsweise: frische Küchenkräuter und
1 TL kaltgepresstes Öl
- Salz

Zubereitung

- Die Bohnenkerne 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen.
- Bohnen in 1l Wasser zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 30 Min. garen.
- Kartoffeln und Gemüse würfeln und mit der Hirse , 1 Portion Kräutermischung in die Suppe legen (Beutel muss mit Flüssigkeit bedeckt sein). Die Suppe wieder zügig aufkochen.
- Nach weiteren 30 Min. Garzeit bei mittlerer Hitze den Kräuterbeutel entnehmen. Je nach Art der verwendeten Bohnen kann eine Verlängerung der Kochzeit um ca. 15 Minuten erforderlich sein, bis diese angenehm weich sind. Dann die Suppe umrühren.
- Mit Salz/Sojasauce/Pfeffer abschmecken. Portionsweise mit den gehackten frischen Kräutern und Öl servieren.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

* Suppe (S2)

Ze xie, Fu ling, Zhu ling, Bai shu, Gui zhi (3 Portionen)

Kontraindikation

Schwangerschaft

Anmerkungen

- Geeignete Bohnensorten: Azukibohnen, Weiße Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidneybohnen
- Die Suppe wird während des gesamten Kochvorgangs nicht umgerührt.
- Küchenkräuterauswahl: Petersilie, Schnittlauch, Rauke, Basilikum, Kresse
- Die Suppe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle). Ergibt ca. 3 Portionen.