

# Suppe mit Bohnen und Wu ling san (S2.3)

Nässe-Akkumulation

Stand 17.09.2019

## Zutaten

- 80 g Bohnenkerne (s. Anmerkungen)
- 150 g Kartoffeln
- 1 EL Reis
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Gemüsepaprika
- 1 Zweig fr. Rosmarin, (1 Knoblauchzehe)
- 1 Portion der Kräutermischung (S2) \*  
portionsweise: frische s Basilikum 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, Sellerie putzen, würfeln und mit dem Reis, den Gewürzen und 1 Portion Kräutermischung in die Suppe legen (Beutel muss mit Flüssigkeit bedeckt sein). Die Suppe wieder zügig aufkochen. Während des Kochens nicht umrühren!
- Nach weiteren 30 Min. Garzeit bei mittlerer Hitze den Kräuterbeutel entnehmen.
- Die gewürfelte Paprika auf die Suppe geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

## Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

### \* Suppe (S2)

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

### Kontraindikation

Schwangerschaft

- 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, Pfeffer abschmecken. Portionsweise mit dem gehackten Basilikum und Öl servieren.

### Anmerkungen

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