

Graupensuppe mit Dang shen und Huang qi (S5.2)

Qi-Tonikum

Zutaten

1	Beinscheibe
1,2 l	Wasser
200 g	Kartoffeln, gewürfelt
150 g	Hokaidokürbis, gewürfelt
150 g	Pastinake, gewürfelt
1	Portion (S5) *
60 g	Gerstengraupen
150 g	Staudensellerie, gewürfelt
3	getrocknete Tomaten, gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Lorbeerblatt
	portionsweise: frische Küchenkräuter

Zubereitung

- Das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und im Wasser aufkochen. 45 Min. köcheln lassen im geschlossenen Topf.
- Den Kräuterbeutel in die Flüssigkeit legen. Graupen, Kartoffeln, Kürbis und Pastinake zufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Min. garen. Nicht rühren.
- Den Kräuterbeutel aus der Suppe nehmen.
- Sellerie, Tomate, Gewürze zufügen. Aufkochen und weitere 15 Min. köcheln.
- Das Fleisch entnehmen, Knochen/Fettrand entfernen und in kleine Würfel schneiden und zurück in die Suppe geben. Umrühren und abschmecken.
- Ergibt 3 Portionen.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

* Suppe (S5)

Dang shen, Huang qi (3 Portionen)

Kontraindikation

Yin-Mangel, Hitze, aufsteigendes Yang, Feuchte Hitze, akuter äußerer Pathogener Faktor, Schwangerschaft

- Portionsweise mit den gehackten frischen Kräutern servieren.
- Die Suppe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle).