

Grünkernsuppe mit Dang shen und Huang qi (S5.3)

Qi-Tonikum

Stand 17.09.2019

Zutaten

1 EL	Olivenöl
200 g	Kohlrabi, gewürfelt
100 g	Lauch, gewürfelt
100 g	Staudensellerie, gewürfelt
3	getrocknete Tomaten, gewürfelt
1	Kräuterbeutel S5 für Suppen *
60 g	Grünkernschrot
700 ml	Wasser
	1-2 Scheiben Ingwer
	Salz, Pfeffer, Muskat
	portionsweise: frische Küchenkräuter

Zubereitung

- Das Gemüse im Öl anschwitzen. Das Wasser angießen, den Grünkernschrot einrühren und den Kräuterbeutel ins Wasser legen.
- Aufkochen. Die Gewürze zufügen und bei mittlerer Hitze 30 Min. garen. Nicht rühren.
- Den Kräuterbeutel entfernen. Umrühren und mit frischen Kräutern servieren.
- Ergibt ca. 3 Portionen. Die Suppe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle).

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