

Suppe mit Sommergemüse (S7.1)

Zur Stabilisierung der Mitte

Stand 20.06.2022

Zutaten

1/3	Beutel 1 (S7)*
1/3	Beutel 2 (S7)*
1	Kräutersäckchen aus Beutel 3 (S7) *
1 EL	Reis
Je 100 g	Sellerieknolle, Rote Paprika, Zucchini, Tomate
je 1 TL	Paprikapulver, Thymian, Oregano
	Salz, Pfeffer
	Portionsweise frisches Basilikum und 1 TL kaltgepresstes Öl

Zubereitung

- Die Bohnenkerne aus Beutel 1 ca. 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen.
- Die gequollenen Bohnen und 1/3 aus Beutel 2 in 1 L Wasser im geschlossenen Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen.
- Nun das Kräutersäckchen aus Beutel 3 in die Suppe legen, es muss mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Das gewürfelte Gemüse, Reis und Gewürze zufügen. Zügig aufkochen, nicht umrühren!
- Bei mittlerer Hitze weitere 30 Minuten garen, das ausgekochte Kräutersäckchen wird verworfen.
- Ergibt 3 Portionen. Frisches Basilikum und kaltgepresstes Öl vor dem Servieren zufügen.
- Die Suppe hält sich im Kühlschrank 3 Tage und wird portionsweise (nicht in der Mikrowelle) erhitzt.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

* Suppe (S7)

Beutel 1: Chi xiao dou (dritteln)

Beutel 2: Fu ling, Shan yao, Yi yi ren, Lian zi (dritteln)

Beutel 3: Bai zhu, Gan cao, Jie geng (3 Kräutersäckchen)

Die Kräutermischung ist eine Modifikation von Shen Ling Bai Zhu San.