

Grund-Rezept für Gemüsebrühe

Gemüsebrühe

500 – 700 g Gemüse wie Karotten, Sellerie, Fenchel, Lauch, Zwiebel und zusätzlich Gemüse Ihrer Wahl

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel

3 Gewürznelken

3 Wacholderbeeren

1 Prise Muskatnuss

Liebstöckel (Maggikraut)

Meer- oder Steinsalz

- ✓ Gemüse gut waschen, klein schneiden, mit kaltem Wasser reichlich aufgießen, Gewürze und Zwiebel im Ganzen dazu und aufkochen lassen
- ✓ auf sehr kleiner Flamme 1 h weiter köcheln lassen
- ✓ Gemüse herausnehmen, etwas ausdrücken und weggeben, nun das klein geschnittene Gemüse Ihrer Wahl bissfest in dieser Suppe fertig kochen

Dieses Rezept stammt aus der „Ernährung nach 5 Elementen“ (Trad. Chin. Medizin) und wird zur Harmonisierung während der so genannten Dojo-Zeiten eingesetzt.

Mehr dazu auf www.karin-kramer-bewegung.de