



## Wärmendes Grundrezept für eine Gemüsekraftbrühe

Für 3-4 Liter



Grosse Suppenpfanne erhitzen



**1 EL Ghee oder Olivenöl** in der Pfanne schmelzen  
Zuerst Zwiebeln und Lauch siehe Metall Element andünsten  
Dann folgendes dazugeben und mitdünsten

**3-4 Karotten**

**1 kleiner Sellerie** in Würfel schneiden

**1 Lauch** in Ringe schneiden

**1 kleine Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden und gut mit Lauch andünsten,



**2-3 Nelken**

**2-3 cm frischer Ingwer**, schälen und ganz dazu geben

**2 Lorbeerblätter**

**½ Zimtstange**

**1 Bund frischer Petersilie**



**3-4 Liter Wasser** ablöschen

**Salz oder wenig Gemüsebouillon**

**(Plantex Harmona Paste Nr.3)** würzen



**6-8 Cherry Tomaten**



**Kurkumawurzel** schälen

Zugedeckt 6 bis 8 Stunden auf kleinem Feuer leise köcheln lassen.  
Durch ein Tuch absieden, das ausgekochte Gemüse kann nicht mehr verwendet werden, da es nach dem langen Auskochen kein Qi mehr enthält;  
Die Brühe als Suppengrundlage weiter verwenden.

### Wirkung dieser Kraftsuppe

- Bei Qi und Yang Mangel sehr erwärmend