

# Wurzel Gemüse-Miso-Suppe

3-4 Personen

Sehr kräftigend. Nährt das Yin und stärkt die Abwehrkräfte. Optimal für die frech graue Jahreszeit...



Pfanne erhitzen

**2 EL Schwarzem Sesamoel oder Olivenoel**



**2 Karotten** klein gewürfelt  
**1 Peterliwurzel** klein gewürfelt  
**1 Pastinake** klein gewürfelt  
**1 Fenchel** klein gewürfelt



**1 Frühlingszwiebel mit Grün** fein geschnittenen und  
**1 kleiner Lauch** fein geschnittenen andünsten



**1 Liter Wasser mit**  
**1 EL Plantex Bouillon** aufgiessen, aufkochen und dann auf kleinem Feuer 30 Minuten leise köcheln



**Etwas abgeriebene Zitronenschale** und



**1 Mini-Lattich Salat** in Streifen geschnitten dazugeben und ziehen lassen



Nach Belieben: **Tofuwürfel** und



frisch geriebener **Ingwer** hineingeben



am Schluss in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes  
**3-5 EL Miso** einrühren. Man sollte Miso auf keinen Fall mitkochen.  
Das zerstört die Enzyme.  
Mit **Himalayasalz** abschmecken

Miso ist eine braune, salzige, aromatische Paste, die aus Sojabohnen hergestellt wird. Sie ist sehr mineralstoff- und eiweissreich und enthält viele verdauungsfördernde Enzyme, die durch eine seit Jahrtausenden überlieferte Fermentationsmethode entstehen.

Die bekanntesten Misosorten sind das milde Gersten- Sojabohnen- Miso (Mugi), das sehr dunkle und aromatische reine Sojamiso (Hatcho) und das leicht süsse Reismiso (Genmai). Weisses Miso (Shiso) nimmt man, wenn man eine helle Farbe bei Saucen und Suppen erzielen möchte.

**Wirkung von Miso** kalt, salzig

- Magensäure dämpfend > bei Übersäuerung > Sodbrennen > ist Alkalisch
- Darmassage befeuchtend > Darmassage fördernd
- Wunderbar während der Reis-Getreide Kur!