



Gerstensuppe 5E

Element	Zutaten	Zubereitung
F		grossen Topf erhitzen Auf mittlere Flamme zurückstellen, wenn Topf heiss, damit Öl und Gewürze nicht verbrennen
E	Sonnenblumenöl	dazugeben
E	2 Rüebli kleingeschnitten; nach Wahl auch 2 Kartoffeln, Süsskartoffeln, Knollen oder Stangensellerie	dazugeben
E	60 – 120 g Rollgerste je nach Hunger und ob Vorspeise oder Hauptgang	dazugeben
M	1 Zwiebel kleingehackt	Alles kurz dünsten
M	Pfeffer; Etwas frischer Ingwer	würzen
W	Mit 1 bis 1 ½ l Gemüsebrühe oder Kraftbrühe aufgiessen	Ca. 45 Minuten weich kochen
W	Schinken- oder Speckwürfeli oder Wienerli Vegi: evtl. Räuchertofu	Nach Wahl gegen Ende der Kochzeit zugeben (gibt Würze) -> bei salzigem Fleisch zuerst probieren vor dem salzen!
	Abschmecken mit H Petersilie, Zitronensaft F Curcuma od. Paprika od. Thymian E Estragon od. Prise Zucker M Pfeffer, Cumin, Koriander gemahlen W Salz	

Kulinarische Empfehlungen

Mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garnieren.
geeignet als Vorspeise oder mit Brot als Abendessen.



	<p>Wirkung: stärkt das Qi von Milz und Magen, Gerste kühlt Hitze, harmonisiert den Magen, beseitigt Verdauungsblockaden und entgiftet.</p>
--	---