



Suppe mit Acht Schätze Pulver `Frühling`

Pro Portion

200 ml Gemüsebrühe

Je 50 g Staudensellerie und Spinat

50 g Wildkräuter wie Brennessel, Bärlauch, Sauerampfer

20 g Acht Schätze Pulver

Kreuzkümmel, Pfeffer

Je 1 TL gehackte Nüsse und frische Kräuter

etwas Salz und 1 - 2 TL kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung für den kleinen Hunger

- 20 g Acht Schätze Pulver mit einer halben Tasse kaltem Wasser verrühren und mindestens 30 Min. quellen lassen.
- Die Sellerie würfeln, Spinat und Wildkräuter grob hacken.
- Brühe, Gemüse und Wildkräuter aufkochen, die Gewürze zufügen. Dann die eingeweichte Acht Schätze Mischung einrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Suppe püriert wird, bekommt sie eine homogene grüne Optik.
- Mit wenig Salz, Nüssen, Kräutern und 1 - 2 TL kaltgepresstem Öl abrunden.

Zubereitung für den großen Hunger

Erhöhe die Flüssigkeitsmenge und ergänze das Grundrezept mit ein paar Sattmachern deiner Wahl, die du für mehrere Tage vorkochst. Zu unserem Frühlings-Rezept passen Quinoa und grüne Linsen `verte du puy` besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch oder Fisch kannst du deine Suppe zu einer sättigenden Mahlzeit machen.

Der Suppenbaukasten „Acht Schätze“

Du möchtest Dich gesund ernähren, aber Du hast wenig Zeit zum Kochen. Kein Problem – schau dir einmal den Suppenbaukasten unter www.HerbaSinica.de an. Wir zeigen Dir wie du mit geringem Aufwand eine ausgewogene warme Mahlzeit zubereiten kannst. Es gibt vier Rezeptvorschläge: Frühlinge, Sommer, Herbst und Winter.

Suppenbaukasten mit Acht Schätze Pulver

Was Du benötigst:

Acht Schätze Mischung, gemahlen von HerbaSinica.de

Gemüse der Jahreszeit

Brühe (Gemüse-, Fleisch- oder Fischbrühe)

Gewürze, frische Kräuter, Salz, kaltgepresstes Öl

Acht Schätze Pulver

Die Zahl „Acht“ gilt in der chinesischen Kultur als allgemein glückbringend und das **Acht Schätze Pulver** ist eine traditionelle Zusammenstellung aus Lebensmitteln, die mit gesundheitsfördernden Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Zudem sind die einzelnen Acht Schätze angesehene Zutaten der Chinesischen Kräuterheilkunde. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärkt die Mischung das Qi der Mitte und hilft dabei angesammelte Nässe auszuleiten.

Helmbohnensamen sowie Chinesische Yamswurzel werden in der TCM zur Harmonisierung von Milz und Magen verwendet. Kokospilz und Hiobstränensamen regen die Ausleitung angesammelter Nässe und Schleim an. Gekeimte Gerste wird bei Verdauungsstörungen und Appetitverlust verwendet. Lotussamen und Makanas-ternsamen werden in der TCM bei Verdauungsschwäche und Durchfall in Verbindung mit einer Schwäche der Milz eingesetzt. Die aromatische Mandarinenschale reguliert das Qi der Mitte und trocknet Nässe.

Die Verwendung der gemahlene Zutaten vereinfacht für Dich die Zubereitung; die Garzeit ist kürzer und die Suppen sind bekömmlich. Du kannst Gemüse, Gewürze und Kräuter vielfältig nach deinem Geschmack und nach jahreszeitlichem Angebot variieren. Und ob Du vegetarisch, vegan oder auch mal mit kleinen Mengen Fleisch deine Suppe zubereiten möchtest – Du hast die Wahl.

