



Suppe mit Acht Schätze Pulver `Winter`

Pro Portion

200 ml (Knochen)-Brühe

100 g Lauch

50 g Kartoffel, mehlig kochend

Je 25 g Sellerieknolle und Möhre

20 g Acht Schätze Pulver

Pfeffer, Muskat

1 TL 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.
- Das Gemüse fein würfeln, sonst verlängert sich die Garzeit.
- Brühe und Gemüse aufkochen und die eingeweichte Acht Schätze Mischung einrühren. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Wunsch pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit Kräutern und 1 - 2 TL Öl servieren.

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 Winter-Rezept passen Esskastanien mit ihrem nährenden und mild süßen Charakter besonders gut. Auch mit kleinen Mengen kalt aufgeschnittenem Fleisch 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.tcm-splinter.de an, der in Zusammenarbeit mit HerbaSinica entstanden ist. 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 www.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 Makanasarnsamen 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 gemahlenden 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.

