

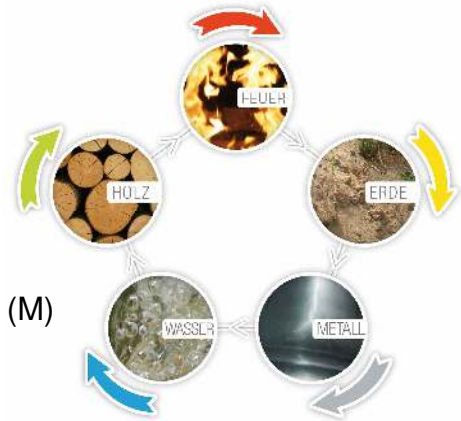
Gemüsesuppe

Mengenangaben: 4-5 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für Gemüsesuppe

1,5 l	Wasser / Gemüsebrühe (W)
1-2 EL	Öl (E)
1 kleine	Fenchelknolle (E)
4-5	Kartoffeln (E)
2-3	Karotten (E)
1 kleine	Zwiebel (M)
	Pfeffer, Muskat, Ingwer, Schnittlauch (M)
1-2	Tomaten (H)
	Rosmarin (F)



Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen (W-H-F), Gemüsebrühe dazugeben und umrühren -> damit wird später das Gemüse aufgegossen.
2. Öl (E) in einem Topf erhitzen.
3. Zwiebel (M) klein schneiden, in Öl dünsten (M-E).
4. Fenchel, Kartoffeln, Karotten (E) oder andere Gemüsesorten (z.B. Kürbis, Zucchini) klein schneiden und zum Zwiebel dazugeben.
5. Mit Pfeffer, Muskat und klein geschnittenem Ingwer würzen (M).
6. Mit Gemüsebrühe (W) aufgießen.
7. Klein geschnittene Tomatenwürfel (H) dazugeben.
8. Mit Rosmarin (F) abschmecken.
9. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.
10. Die Suppe kann auch püriert werden.
11. Bei Tisch mit frischen Kräutern z.B. Schnittlauch, Petersilie servieren.

Guten Appetit!

- beruhigt den mittleren Erwärmer (Verdauungstrakt)
- baut Säfte auf
- stärkt Qi und Yin
- klärt feuchte Hitze