

Kaiserliche Suppe für den Herbst & Winter

Wärmt die Nieren und stärkt das Blut

(Laktosefrei, Glutenfrei, fruktosearm)

Zutaten

(für 4 Personen)

- 250g geräucherten Tofu oder geräucherte Entenbrust
- 6 Stück Gewürznelken
- 1/2 Stange Lauch
- 1 getrocknete Chilischote (entkernt und klein geschnitten)
- 1 Scheibe Ingwer (ca 1 cm, geschält und fein gehackt)
- 1l Liter Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 10 g Radix Angelicae Sinensis (Chinesische Angelikawurzel= Dang Gui, in der Apotheke erhältlich)
- 3 El Olivenöl
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden
2. Ingwer schälen und fein hacken, Chilischote (Metall) entkernen und fein hacken
3. Tofu (Wasser) oder Ente (Erde) in mundgerechte Scheiben schneiden
4. Lauch (Metall) in Olivenöl (Erde) anbraten
5. Ingwer (Metall) und Chili (Metall) hinzufügen und ebenfalls anbraten
6. Tofu oder Ente hinzufügen und anbraten bis sie schön gebräunt sind
7. Mit heißer Gemüsebrühe (Wasser) ablöschen
8. Nelken (Metall) in einem Teesäckchen hinzufügen, sodass man sie vor dem Servieren wieder entfernen kann.
9. Radix Angelicae Sinensis und 1 Messerspitze Kurkuma (Feuer) hinzufügen und 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen
10. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen und servieren

Radix Angelicae Sinensis (= Engelwurz) ist eine Wurzel, die thermisch warm wirkt. Sie kräftigt und harmonisiert das Blut. Erhältlich ist sie in der Apotheke.