

Basische Gemüsebrühe



Zutaten für 4 Liter:

2 große Möhren
1 Stange Lauch
1/2 Sellerieknolle
1 Pastinake
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 Kombu-Alge
(nur, wenn du keine Probleme mit der Schilddrüse hast)
4 Lorbeerblätter
1 Zweig frischer Liebstöckel
1 Bund Petersilie
1 EL Bockshornkleesamen
1 TL Wacholderbeeren
2 EL Sojasauce

Zubereitung:

Gemüse von braunen Stellen befreien und mit der Schale grob zerteilen. Alle Zutaten bis auf die Soja-Sauce in einen großen Topf geben, und mit 6 Litern Wasser zum Kochen bringen. Hitze herunter drehen und die Suppe 2-3 Stunden sanft köcheln lassen. Je länger die Suppe kocht, desto mehr Qi enthält sie. Danach die Suppe durch ein Sieb abgießen, die Brühe auffangen und mit Sojasauce würzen.

Leere, saubere Gläser zusammen mit dem passenden Deckel mit kochendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen, dann abtrocknen. Die heiße Brühe in die Gläser abfüllen und die Deckel fest zudrehen. Wenn sie vollständig ausgekühlt sind, im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich die Brühe mehrere Tage.

Qi ist der Funke, der alle Stoffwechselprozesse im Körper zum Leben erweckt.