



Kraftsuppe Vegetarisch



Zutaten	Zubereitung
4 l Wasser	In grossem Topf erhitzen
3 EL Hafer (Körner)	dazugeben
6 Wacholderbeeren	dazugeben
700 g Gemüse und Gemüseresten/Rüstabfälle wie Rüebli, Fenchel, Sellerie, Grünkohl etc.	dazugeben
½ Lauch in Stücken 4 Lorbeerblätter 4 Nelken 1 Bund Petersilie 1 Stück Süssholz Rosmarin Thymian	Dazugeben; alles ca. 4 h köcheln
1 TL Salz 1 EL Gemüsebouillon (Paste)	Würzen nach Bedarf und Geschmack

Die Brühe abseihen, d.h. die festen Bestandteile entfernen (z.B. durch ein Sieb giessen); was vorrätig ist heiss in saubere ausgekochte Gläser abfüllen, dicht verschliessen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. So ist die Brühe ca. 1 Woche haltbar.

Wirkung: stärkt die Abwehrkräfte, hilft gegen Husten, stärkt die Verdauungskräfte, gibt Energie

Für Variationen empfehle ich das Kraftsuppenbuch von Ruth Rieckmann.