

## **Basische Gemüse-Suppe zur Entgiftung & Entlastung**

Gemüse – eine mögliche Auswahl: Wurzelgemüse / Suppengemüse z. B. Möhre, Petersilie, Pastinake, kleines Stück Sellerieknolle oder Steckrübe sowie Lauch, Zwiebel, Knobli, Ingwer, Zitronengras, frischer Gelbwurz (im Bioladen)

Gewürze: 3 Wacholder, 2 Lorbeerblätter, 5 Pfefferkörner, Salz, 3 Nelken, jeweils ½ TL Kreuzkümmel, Koriander, Bockshornkleesamen, Ajwain, Dillsaat, 4 Curryblätter oder Methibblätter, (sollten Gewürze fehlen, habe ich die wichtigsten kursiv gesetzt)

Weitere mögliche Zutaten: Einige Wirsing- oder Weißkohlblätter, Brokkoli- und Blumenkohlstrünke, Fenchelstängel, 2 Kartoffeln oder eine Handvoll Getreide (Hirse / Reis / Hafer / Dinkel / Gerste)

### Vorgehensweise:

In einem großen Topf mit kaltem Wasser die Zutaten ansetzen. Auf höchster Stufe aufkochen lassen und dann auf die Hälfte der Einstellung runterschalten und weitere 30 bis 40 Min. kochen lassen.

Um eine größere Vielfalt im Geschmack zu haben, empfehle ich die verschiedenen Zutaten zu variieren und immer wieder andere Kompositionen zusammenzustellen (Abhängig von den Jahreszeiten und dem individuellen Geschmack).

Die Brühe wird abgeseiht und heiß in Schraubgläser gefüllt. Das Gemüse wird nach dem Auskochen entsorgt. Fest verschlossen und abgekühlt ist sie im Kühlschrank über mehrere Tage haltbar. Vor dem Verzehr wird sie nochmals kurz aufgeköcht und kann als Zwischenmahlzeit getrunken werden.

Ideal ist auch - sie heiß in einer Thermoskanne mitzunehmen. Diese Brühe ist ein vollständiger Mahlzeitenersatz während einem oder mehreren Entlastungstagen!

Zwischendurch viel stilles Wasser trinken!

Tipp: Am besten ist es, wenn hierfür BIO-Produkte verwendet werden.

Guten Appetit und viel Erfolg!