



Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - Reinigende Kressesuppe mit Wildpreiselbeeren

Reinigende Kressesuppe mit Wildpreiselbeeren

Zutaten für 4 Personen (kleine Hauptmahlzeit):

- 2 kleine rote Zwiebeln, 1 Teel. brauner Zucker, ca. 250 g Knollensellerie, 200g mehlig Kartoffeln, 3 Kästchen Gartenkresse
- Ca. 750 ml heiße Gemüsebrühe, 100 ml Hafercuisine (ersatzweise Reis-, Dinkel- oder Mandelcuisine)
- Ghee, 1 Teel. gem. Bockshornklee, etwas Ahornsirup, 4 Teel. Wildpreiselbeeren (im Glas), Salz
- Gehackte und geröstete Cashewnüsse

Zubereitung:

- Zwiebeln, Kartoffeln und Knollensellerie schälen und fein würfeln.
- In einem Topf das Ghee erwärmen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, den braunen Zucker drüberstreuen und nochmals unter Rühren kurz karamellisieren. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie zugeben, gut mit den Zwiebeln vermischen und mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass das Gemüse nur sehr knapp bedeckt ist.
- Geschlossen und bei schwacher Hitze für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren.
- Nach beendeter Kochzeit den Bockshornklee, die Hafercuisine und 2 ½ Kästchen Kresse in die Suppe geben und alles fein pürieren.
- Mit Ahornsirup und Salz abschmecken. Mit jeweils 1 Teel. Wildpreiselbeeren, Kresse und gerösteten Cashewnüssen servieren und hmmm...Genießen!

Hinweis:

- Diese wunderbar einfache Suppe eignet sich gut, um eine körperliche Frühjahrs - Reinigungskur zu unterstützen. Sie ist nährend, leicht bekömmlich und gleichzeitig fördert sie das Ausscheiden von schlechten Körpersäften.

Wirkung:

- **Kresse** ist kühlend, scharf und leicht bitter, sie stärkt und bewegt die Energie der Mitte, sie ist kühlend, REINIGT, leitet Feuchtigkeit aus und löst Schleim auf.
- **Kartoffeln** sind neutral und süß, sie stärken die Energie, das Blut und die Säfte, sie entfeuchten, entgiften und können bei Magenschmerzen, Sodbrennen, Halsweh und Verstopfung sehr hilfreich sein
- **Knollensellerie** ist neutral bis warm, süß, bitter und aromatisch, er stärkt die Energie und das Blut und fördert die Verdauung, er wandelt Feuchtigkeit um und kann bei Blutarmut eingesetzt werden.
- **Preiselbeeren** sind kühlend, süß, sauer und zusammenziehend, sie wirken appetitanregend, leiten Feuchtigkeit aus und können bei Harnwegsinfektionen helfen.