

Reinigungs-SUPPERL'

ZUTATEN (für 4 Personen) in Bio Qualität

3 EL Rundkorn Reis weiß
250g frischen Frühlings-Spinat
75g Zuckererbsen tiefgekühlt
2 Stück Frühlingszwiebel
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
1 Liter heißes Wasser
1 EL Kokosöl

Gewürze:

½ TL frischer Ingwer geschält und klein gehackt
½ TL Kurkuma Pulver
½ TL Hiziki-Algen
½ TL Asafötida (= Pulver aus dem Harz Asant + Bockshornkleesamen)
1 kleine Prise Pfeffer schwarz gemahlen
½ TL Muskatnuss frisch gemahlen
mit ca. 1 TL Natursalz abschmecken

ZUBEREITUNG:

Reis waschen, abseihen, Spinat in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, abseihen und kalt abschrecken. Anschließend grob hacken.

Frühlingszwiebel putzen, weiße und grüne Anteile in Ringe schneiden.

Blätter der Minze vom Stiel zupfen, waschen und grob hacken

Petersilie waschen und mit den Stielen grob hacken

In einem Topf das Öl erhitzen, Ingwer, Zwiebel und Reis kurz glasig braten.

Mit 500 ml heißem Wasser aufgießen und halb zugedeckt 7 Minuten köcheln lassen.

Kurkuma, Asafötida, Algen, Spinat, Erbsen und Petersilie zufügen, mit 500 ml heißem Wasser aufgießen und halb zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt noch Minze, Muskatnuss, Pfeffer und Salz zufügen. 1x aufkochen und mit dem Stabmixer feincremig pürieren.

Noch 1 x aufkochen und mit Salz abschmecken.

Wirkung der Suppe: Mitte stärkend, sanft entgiftend und ausleitend

Hiziki-Algen: entgiften und leiten aus

Petersilie: leitet aus und verbessert die Blutqualität

Asafötida und Kurkuma: reinigen und unterstützen den Stoffwechsel der Leber

Ingwer: unterstützt den Stoffwechsel