



Haferflockengemüse Kraftsuppe mit Chinakohl

(als Hauptspeise oder Frühstück im Winter)

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Sesamöl (oder Butter) E
4-5 Karotten E
1 kleiner Chinakohl E
1 Tasse Haferflocken M
1 Bund Frühlingszwiebeln M
etwas Pfeffer M
eine Prise Salz W
2 Liter Wasser W oder Gemüsebrühe E
Saft von einer Zitrone H
gehackte frische Petersilie als Deko H
1 Prise Paprikapulver F
1 TL Bockshornkleesamen F

Zubereitung:

Sesamöl erhitzen, klein geschnittene Frühlingszwiebeln sanft anbraten. Haferflocken zugeben mit Bockshornkleesamen, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Paprikapulver würzen und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Karotten in Würfel schneiden, dazugeben und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt kochen.

Chinakohl in Streifen schneiden, dazugeben und kurz ziehen lassen.

Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Tamari nachwürzen.

Wirkung:

Qi stärkend, Immunsystem stärkend, Mitte stabilisierend