

KOHLRABI-MÖHREN-EINTOPF -STÄRKT DIE „MITTE“

(3-4 Portionen / ca. 30 Min.)

ZUTATEN

500 g Kohlrabi

500 g Möhren

500 g Kartoffeln

2 mittelgroße Zwiebeln

50 g Margarine

¾ l heiße Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

1/8 l Sojacuisine

Petersilie



ZUBEREITUNG

Gemüse:

Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen und hacken.

Zubereitung:

Fett zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb andünsten.

Gemüse hinzugeben, kurze Zeit mitdünsten.

Brühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen, dann bei geringer Temperatur Gar kochen lassen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sojacuisine und gehackte Petersilie unterrühren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Eintopf harmonisiert die „Mitte“, tonisiert Leber, Galle, Nieren und das Qi, leitet Feuchtigkeit aus, lindert Schmerzen, senkt Qi ab und beseitigt Verdauungsbeschwerden