

Bärlauch Löwenzahn Brennnessel Vogelmiere Giersch



Basilikum

Petersilie

Spitzwegerich

Kresse

Gründonnerstags-Neunkräutersuppe, Rezept für 4 Personen

1. Sammle am heutigen Tag – da ist die Heilwirkung der Kräuter besonders groß – neun verschiedene Kräuter.
2. Bei mir gibt es Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch aus dem eigenen Garten, aus der Umgebung, bzw. aus dem Geschäft habe ich Petersilie, Basilikum, Kresse und Spitzwegerich ergänzt. Egal, welche Kräuter Du nimmst – Hauptsache, es sind neun!
3. Bereite 1 ½ l Gemüsebrühe zu. Kalt werden lassen!
4. Eine mittelgroße Zwiebel feinhacken und in Butter bräunen.
5. Die Kräuter waschen und mit energetisiertem Wasser spülen. Danach mit dem Wiegemesser zerkleinern.
6. Zu den gebräunten Zwiebeln geben, mit ca. 50 g Mehl bestäuben und dabei ständig rühren.
7. Die kalte Gemüsebrühe zufügen, aufkochen lassen, 5 Minuten köcheln, einen Schuss Sahne zufügen und danach mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Danke den Kräutern und ihrem Schöpfer. Die Suppe bewahrt Dich das ganze Jahr über vor Infektionen aller Art.
9. Guten Appetit!

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

