

QI-Kraftsuppe

Portionen: ca. 4-5 Liter

Vorbereitung: 15 min

Koch|Backzeit: 4 h und mehr

Zutaten

- 3 Karotten | 1 Sellerieknolle | 2 Zwiebeln mit Schale | 1 Lauchstange | 1 Handvoll Shitakepilze (frisch oder getrocknet)
- Petersilie | 1 Thymianzweig oder 1 TL getrockn. Thymian | 8 Wacholderbeeren
- 1 TL Honig
- ca. 10 Pfefferkörner | 5 Pimentkörner | 5 Lorbeerblätter | 2 TL Rosmarin | 2 TL Liebstöckl | 1 TL Anissamen | Prise Salz
- 2-3 EL Dinkelkörner



Zubereitung

Alle Zutaten können ungeschält (Biogemüse) und kurz gewaschen, topfgerecht zerkleinert in einem großen Topf mit 4-5 Liter Wasser aufgesetzt werden. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens 4 Stunden auf kleiner Temperatur köcheln lassen. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Auffangbehälter abseihen und das restl. Gemüse entsorgen. Die guten Inhaltsstoffe sind nun restlos in die Brühe übergegangen.

In Schraubgläser abgefüllt hält sich die Brühe gekühlt bis zu 5 Tage. Beim Verwenden einmal kurz aufkochen und genießen!