

Bärlauch-Rucola-Suppe

Für 4 Personen

E	1 EL	Sonnenblumenöl
E	1	Zwiebel gehackt
E	350 g	Kartoffeln fein geschnitten
M	100 g	Bärlauchblätter gewaschen u. grob geschnitten
M	50 g	Rucola gewaschen u. grob geschnitten
E	1 u. 1/8 L	Gemüsebrühe
M	1 TL	Geriebene Muskatnuss
M		Pfeffer
W		Salz
H		Saft einer Zitrone
F		Bockshornkleesamenpulver
W		Sojasauce

Zubereitung:

Öl mäßig erhitzen und darin die Zwiebel goldgelb anschwitzen, dann die Kartoffeln zugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten anbraten.

Bärlauch und Rucola mit einem Schuss Brühe zufügen und zusammenfallen lassen (dauert ca. 5 Minuten).

Mit der restlichen Brühe aufgießen und ungefähr 15 Min. leise wallen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Muskat und Bockshornkleepulver würzen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Falls nötig, etwas Sojasauce, zusätzlichen Muskat und noch ein paar Tropfen Zitrone zufügen. Nicht zu stark würzen, damit der Geschmack der Kräuter im Vordergrund bleibt.

Wirkung:

Bärlauch beseitigt Schleim, bewegt das Blut und das Qi, wirkt entgiftend, hilft gegen Erkältungen sowie Kopfschmerzen und wärmt die Mitte. Er stärkt den Magen und die Lunge. Der Rucola ist appetitanregend, bewegt das Qi, zerstreut Stagnationen und wirkt verdauungsfördernd. Die Kartoffeln bilden eine neutrale, Qi stärkende Grundlage, auf der Bärlauch und Rucola ihre Wirkung entfalten können.

Quelle: nach einem Rezept von Daverick Leggett