BASISMISCHUNG – Suppe

Zutaten pro Person:

- 5 Esslöffel oder 75g (= 15g pro Esslöffel) Basismischung mit Shitake-Pilze
- 500ml Wasser
- Karotte, Sellerie, Zucchini, Kürbis
- ¼ Stück Lauch oder 1 kleine Zwiebel
- Sojasauce (Tamari & Shoyu oder nur Shoyu)
- Umesu oder Umeboshi Paste
- 1 Teelöffel Suppenwürze (vegan, hefe- und glutamatfrei)
- Pfeffer bunt (Pfeffermischung aus rotem, schwarzem und grünem Pfeffer)
- naturbelassenes Kristallsalz
- kaltgepresstes Oliven-, Kürbiskern- oder Rapsöl
- 1-2 Teelöffel Basenkraft
- 1 Esslöffel Hafercuisin

nach Bedarf:

- frische, fein geschnittene Kräuter wie Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum Oregano, Thymian…
- 1 Esslöffel Hafercuisin

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden.

2. Gemüse mit Basismischung, 1 Prise Salz und Wasser aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei den Topf mit Deckel schließen und mit einem Geschirrtuch abdecken – dadurch entweicht weniger Hitze und spart somit Energie.

3. Nach den 20 Minuten den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Für eine Cremesuppe mit dem Mixstab oder Smoothiemixer pürieren.

5. Nun mit Suppenwürze, Sojasauce, Umesu oder Umeboshi Paste, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und frischen Kräutern würzig abschmecken.

6. Zum Schluss einen Schuss kaltgepresstes Öl, die Basenkraft und eventuell einen 1 Esslöffel Hafercuisin beifügen, gut durchrühren und kurz ziehen lassen.

7. Genießen!