



DRUIDEN – TRANK / – SUPPE / *KRAFTSUPPE

Zutaten: für ca. 6 Portionen

- 15g getrocknete Shiitakepilze
- 25g getrockneten Sengiri-Rettich
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Esslöffel Wacholderbeeren
- ½ Teelöffel Koriander
- 2 Nelken
- 5g Wakame- oder Kombualge
- 3 mittelgroße Zwiebel gehackt oder in Streifen geschnitten
- 3 mittelgroße Karotten gewürfelt oder in groben Scheiben geschnitten
- 1 Stange Lauch grob geschnitten
- 1-2 Knollen Ingwer, gerieben
- ca. 4 Esslöffel Shoyu (oder Tamari)

nach Bedarf:

- alle frischen Kräuter und Wildkräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Basilikum, Selleriegrün, Liebstöckl, Löwenzahn, Bärlauch, uvm.)

Zubereitung:

1. Die Pilze und den Rettich in Stücke und Streifen schneiden und mindestens ½ Stunde oder auch über Nacht im Kühlschrank einweichen.
1,5 Liter Wasser in einen Topf geben, eingeweichte Pilze & Rettich inkl. Einweichwasser und auch die Zwiebel zugeben. Alles zusammen zugedeckt ca. ½ Stunde köcheln.
2. Nun die Karotten zugeben und 5 Minuten weichköcheln. Nun die Lauchstücke und/oder anderes beliebiges Gemüse (Wirsing in Streifen, Weißkohl in feine Streifen geschnitten, Blumenkohl oder Broccoli in kleine Röschen geteilt, Sellerie in kleine Stückchen geschnitten, Bohnen oder Erbsen geschnitten usw.) zugeben und auf kleiner Stufe ein paar Minuten weiter köcheln. Das Gemüse sollte nach dem Kochen noch etwas „Biss“ haben.
 - Härtere Gemüsesorten werden am besten gleich mit den Karotten in den Topf gegeben, damit sie mehr Zeit zum Garen haben (z.B. Sellerie, Pastinaken, rote Rüben, Bohnen, Erbsen)
3. Topf von der Kochstelle nehmen, den geriebenen Ingwer einrühren und etwas ziehen & auf ca. 50°C abkühlen lassen. Dann mit einigen Esslöffeln Shoyu oder Tamari (nach Geschmack) würzen und abschmecken. Anschließend die Suppe servieren und mit frischen Kräutern bestreuen.
 - Die Suppe hält im Kühlschrank einige Tage. Vorsichtig Aufwärmen um die wertvollen Inhaltstoffe bzw. die Milchsäurebakterien zu erhalten.
 - Pilze und Rettich haben eine hohe natürliche Wirkung zum Entgiften und Entschlacken. Sie sind „Fettverbrenner“ 1. Güte. Diese Suppe bezeichnen wir als Druiden-Trank, denn sie lädt jeden Morgen Ihre Batterie neu auf und versorgt sie mit den notwendigen Basen, um den Tag energetisch zu meistern.
 - (Diese Grundlage lässt den Kaffee danach mit gutem Gewissen genießen ☺)

- *Bei der Zubereitung als „**KRAFTSUPPE**“ wird die Suppe inkl. aller Gemüsezutaten (auch Gemüsereste & Kräuter) zugedeckt ca. 4-5 Stunden geköchelt. Dem Gemüse werden während der Kochzeit wichtige Nährstoffe entzogen, dadurch wird ein dichtes Netz an Mineralstoffen und Spurenelementen in der Flüssigkeit angereichert. Nach dem Kochen wird das Gemüse mit einem Sieb abgeseiht und zum Kompost gegeben. Die Heilbrühe (auch Gemüsestock genannt) ist nun servierfertig, wird pur getrunken bzw. gelöffelt und kann nach einer Abkühlphase noch mit etwas Shoyu oder Tamari verfeinert werden.

Die Kraftsuppe kann gleichfalls für mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist auch optimal als Basis für Miso-, Gemüsesuppen und weitere Gerichte zu empfehlen.

Kraftsuppen sind Energiespender und ein kleines Ernährungswunder!

Durch den regelmäßigen Verzehr ist man auf allen Ebenen gut versorgt. Kraftsuppen sind auch ideale am Arbeitsplatz. In einer Thermosflasche mitgenommen versorgen sie einen Zwischendurch mit Energie auch wenn man keine Zeit für eine richtige Frühstückspause hat, oder ansonsten einen Schokoriegel zwischendurch füttern würde.