

## **Kraftbrühe I**

1 frisches Huhn  
400-500g Möhren  
200g Sellerie  
1-2 Stangen Lauch  
1 Bund Petersilie  
1-2 (Süß-) Kartoffeln  
3-4 Tomaten

Alle Zutaten in einem Topf mit 5-8l Wasser zum Kochen bringen.

6-8-24 Stunden auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen.  
Ggf. etwas Wasser nachgießen.

In der letzten halben Stunde wird die Engelswurz (*Angelica sinensis*) mitgekocht.

Besteht Übelkeit oder Verdauungsschwäche, wird frischer Ingwer zugegeben und mitgekocht

Die Brühe wird abgossen in Kühlschrank aufbewahren, dann hält sie 5-7 Tage.

Täglich eine warme oder heiße Tasse Brühe (nicht in der Mikrowelle wärmen) zu jeder Mahlzeit trinken.

Das Fleisch kann gegessen werden.

## **Kraftbrühe II**

wie oben nur mit Rinderbeinscheibe und Markknochen

Für 2 Personen:

125g rote Linsen

2 gr. Kartoffeln

2 gr. Karotten

1 Zwiebel (kann weggelassen werden)

1 Zehe Knoblauch (kann weggelassen werden)

1 TL Kurkuma u.o. Curry

1 Brühwürfel (aus dem Bioladen)

2 Lorbeerblätter

Salz u. Pfeffer n. Geschmack

Rote Linsen in etwas Butter anrösten und dann mit einem Liter Wasser aufgießen.

Geschnittenes Gemüse und Gewürze dazu und 20min kochen.

Lorbeerblätter rausholen und dann Suppe pürieren.

Bei Bedarf etwas Sahne dazu.

Auf dem Teller dann je nach Geschmack noch etwas gutes Öl (Kürbiskern-, Raps-, Sonnenblumen-, Sesam-) dazugeben.

Die roten Linsen können durch Kürbis (500-1000g) ersetzt werden, ein Schuß Sherry gibt dann noch eine besondere Note.

Hirsebrei, dafür 125g Hirse schon abends mit 250 ml Wasser kochen, das reicht auf jeden Fall für 2-3 Tage (vorher die Hirse kurz waschen, dann 5min kochen und dann noch mal auf der Herdplatte 5min ziehen lassen).

Morgens einen halben oder ganzen Apfel (Birne geht auch) schälen und mit etwas Butter kurz andünsten, dann Hirse dazugeben, Zimt dazu etwas braunen Zucker oder Honig und Deckel drauf, die Herdplatte kann schon ausgestellt werden. Nach 5 min hat es die optimale Esstemperatur.

Falls es zu trocken ist ein Schuß Sahne dazu.

#### **Mittetonika**

Kürbis

Karotten

Kartoffeln

Mais

Curry

Kurkuma (Gelbwurz)

Getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen

Hirse, Sesam

Dinkel