



Samtsuppe – einfach, gesund und variabel

Grundprinzip

500 g Gemüse (nach Saison und Geschmack)

500 ml Flüssigkeit (z. B. Hühnerbrühe, Gemüsebrühe, Kokosmilch oder Wasser)

Gewürze nach den 5 Geschmacksrichtungen der TCM

(süß, sauer,

scharf, bitter, salzig)

Alles klein schneiden, weich kochen, pürieren und portionsweise im Kühlschrank lagern → mindestens 5 Tage haltbar.

Variationen

- Jeden Tag neu abschmecken: z. B. Curry, Ingwer, frische Kräuter, Zitronensaft, Mandelblättchen, Kapern, Meerrettich, ...)
- Für unterwegs: eine halbe Portion in die Thermoskanne füllen, auf der Arbeit mit kochendem Wasser auffüllen
- Meal Prep: Suppe am Wochenende vorkochen, so hat man die ganze Woche eine warme Mahlzeit parat

Tipp für den Alltag:

Die Samtsuppe ist eine einfache Möglichkeit, viel Gemüse aufzunehmen – sie wärmt, stärkt die Mitte und lässt sich flexibel variieren.