



## Suppentopf

In einen soliden Suppentopf gehört ein bunter Strauß Wurzelgemüse. Hinzu kommen klassische Aromaten, wie Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Darüber hinaus sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das Schönste ist, dass man Gemüse- und Kräuterreste im Froster sammeln kann, die das Brühe-Potpourri bereichern, und dazu beitragen, dass nichts verkommt!

**G**emüse und Kräuterstiele mittelgrob schneiden, getrocknete Gemüse und Knoblauch fein schneiden. Gemüse im Olivenöl anschwitzen, mit 4 Liter Wasser angießen und mit Aromaten für 1 Stunde leicht köcheln. Algen wässern und wenn sie deutlich aufgequollen sind, abgießen, erneut



wässern, ausdrücken und gegen Ende der Garzeit zur Brühe geben. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Von der Herdplatte nehmen und 1 bis 2 Stunden stehen lassen, Durchsieben und mit Soja-Sauce, Fischsauce und Pfeffer würzen.

## Zutaten

Für 8 Portionen, Brühe auf Gemüsebasis

Menge	Zutat
2 mittelgroße	Möhren
1 kleiner	Fenchel
1	Petersilienwurzel
1	Pastinake
1 mittelgroße	Lauchstange
1	weiße Zwiebel
1/4	Knollensellerie
2	Knoblauchzehen
4	reife Kirschtomaten
4	Steinchampignons
4 EL	Olivenöl
6 Segmente	getrocknete Tomaten
6 bis 8 Segmente	getrocknete Steinpilze
4 bis 6	getrocknete Shiitakepilze
1 Stück	Parmesanrinde
Einige	Kräuterstiele (z. B. Petersilie oder Koriander)
2	frische Lorbeerblätter
4	Wacholderbeeren
2 Zacken	Sternanis
2	Kardamomkapseln
	<b>Zur weiteren Verfeinerung</b>
1 Hand voll	getrocknete Algen (z. B. Wakame)
1 Daumen großes Stück	Ingwer (grob gehackt)
1 Stange	Zitronengras (fein gehackt)
8	Kaffir-Limettenblätter (quer halbiert)
2 EL	Soja-Sauce
2 EL	Fischsauce
	Pfeffer