



# Gesund ~ TCM

Ernährungs- und Bewegungslehre

## Kalte Tomatensuppe

### **Zutaten:**

- 1,5 kg Tomaten (kalt, süß, sauer)
- 100 ml Bärlauch-Basilikumöl (warm, scharf, süß, bitter)
- Meersalz (kalt, salzig)
- Weißer Pfeffer (heiß, scharf)
- Vollrohrzucker (neutral, süß)
- 2 EL Pinienkerne (warm, süß)
- Schnittlauch (warm, scharf)

### **Zubereitung:**

1. Die gehäuteten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
2. Bärlauch-Basilikumöl langsam unter die Tomaten rühren.
3. Mit Meersalz, weißem Pfeffer und Vollrohrzucker abschmecken und kühl stellen (ca. 3 Stunden).
4. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl rösten.
5. Die Suppe mit Pinienkernen bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

### **Wirkung aus Sicht der TCM:**

Kühlt Hitze und Blut, nährt Leber Yin und Säfte  
und besänftigt das Leber-Yang.

Quelle: Suppen und Kraftbrühen von Isolde Hansel und Dörte Petersen

Gesund TCM

Isolde Hansel • Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach  
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • Fax: 0 21 66 / 67 75 86  
E-Mail: info@gesund-tcm.de • www.gesund-tcm.de