

# Falsche Tomatensoße

MB-Heilküche für die Schilddrüse



## Zutaten

- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2-3 EL Kokosfett
- ✓ ca. 6 mittelgroße Möhren
- ✓ ca. 1/2 kleine Sellerieknolle
- ✓ ca. 1 kleine Rote Bete (soll nur die rote Farbe spenden)
- ✓ ca. 2 EL Ume-Würzessig
- ✓ Tamari oder Shoju zum Abschmecken

## Zubereitung

1. Zwiebel in Kokosfett anbraten, salzen.
2. Möhren, Sellerie und Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
3. Alles so lange kochen lassen, bis das Gemüse richtig weich ist. Das geht am besten im Druck-Kochtopf.
4. Dann mit dem Stabmixer pürieren.
5. Mit Ume-Würzessig und Shoju (oder Tamari) abschmecken.
6. Eventuell mit Brühe verdünnen.