

## Meerrettich-Kräuter-Dip

Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1 Päckchen Sojacuisine
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Genmai Su
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 1 Bund Dill

Sojacuisine in eine Schale geben und salzen. Genmai Su zufügen und mit dem Löffel sanft und langsam umrühren, so dass die Sojacuisine gerinnt (der Dip bekommt eine cremige Konsistenz wie angerührter Quark). Danach den Meerrettich behutsam untermischen. Dill vom Stängel zupfen, kleinschneiden und unterheben.

### **Wirkung**

Der scharfe Geschmack von Meerrettich bringt alles in Bewegung, was ins Stocken geraten ist. Genmai Su ist eine Essigwürze, die aus Reis gewonnen wird. Sie baut Leber-Blut und Yin auf, zudem wirkt sie Basen-bildend. Dill wärmt den Magen, bewegt das Leber-Qi und löst Blutstagnationen.

### **Tipp**

Den Dip kann man einige Tage verschlossen in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren