



KRÄUTER-CREME-SÜPPCHEN mit Wurzelgemüse als Grundlage

1. **2 EL Ghee** oder **Sesamöl** bei niedriger Temperatur im Suppentopf erhitzen
2. Jeweils $\frac{1}{2}$ TL Samen von **Koriander**, **Kreuzkümmel**, **Fenchel** und **Ajwain** grob mörsern und in das erwärmte Ghee geben.
3. **1 kl. Zwiebel** und ein Daumengroßes Stück **Ingwer** fein hacken und mit den Gewürzen glasig dünsten.
4. **2 große Möhren**, **1 kl. Pastinake** oder **Petersilienwurzel** und **3 Kartoffeln** schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Alles im Gewürzsud schwenken, mit Deckel und reduzierter Hitze 7 Min. mit Deckel schmoren lassen.
5. $\frac{1}{4}$ TL **Asafoetida**, $\frac{1}{4}$ TL **Bockshornkleesamen**, $\frac{1}{4}$ TL **Kurkuma/ Gelbwurz** und **2 Lorbeerblätter** hinzufügen und mit ca. 1 l heißem Wasser aufgießen, **1 kl. Tasse rote Linsen** hinzufügen und alles zusammen 20 Min. gar köcheln.

Vor dem Pürieren erst 2 Schöpfkellen von dem Gemüse rausheben und zur Seite stellen sowie die Lorbeerblätter entfernen. Nach Belieben kann die Suppe mit **200 ml Sahne** oder **Kokosmilch** verdünnt oder cremig gemacht werden.

Erst zum Schluss mind. **6 Handvoll frische Garten- oder Wildkräuter** fein hacken und unter die Suppe heben. **Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz** abschmecken sowie das stückige Gemüse zur Suppe geben.

Gartenkräuter: Spinat, Sauerampfer, Bärlauch, Kohlrabi Blätter, Rucola, Beinwell, Estragon (weniger)

Wildkräuter: Giersch, Brennessel, Taubnessel, Löwenzahn, Wegwarte

Liebe Leserin, lieber Leser!

*Nach den dunklen Wintertagen freuen wir uns alle auf die Sonne und das frische Grün vom Frühling, das die Lebenskräfte weckt. Um Erkältung, Grippe oder die bekannte Frühjahrsmüdigkeit zu vermeiden, empfiehlt die Ayurveda-Heilkunde spezielle Kräuter und Gewürze (wie hier verwendet), die das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel aktiv unterstützen. Dabei ist der **bittere Geschmack** ganz ausschlaggebend, denn er spornt die Leber an, die für diese Aufgabe zuständig ist.*

Ich freue mich Sie mit dieser schmackhaften Suppe zu verführen den bitteren Geschmack in Ihren Speiseplan zu integrieren. Sehr gerne können Sie mir ein Bild Ihrer fertigen Suppe unter www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de zusenden. Mit herzlichen Grüßen

www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de Karin Schuller Kräuter und Gewürzseminare