

## **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 Möhren**, **1 Pastinake** oder **Petersilienwurzel** und **3 Kartoffeln** schälen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben. Alles im Gewürzsud schwenken und bei reduzierter Hitze 7 Min. mit Deckel schmoren lassen.
5.  $\frac{1}{4}$  TL **Asafoetida**, **1 TL Bockshornkleesamen** (ganze Körner),  $\frac{1}{4}$  TL **Kurkuma/ Gelbwurz** und **2 Lorbeerblätter** hinzufügen und mit etwas mehr als 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, Brennnessel, Taubnessel, Löwenzahn, Wegwarte**

*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 Frühjahrmüdigkeit 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.*

*Gerne verführe ich Sie mit dieser schmackhaften Suppe den bitteren Geschmack in Ihren Speiseplan zu integrieren.*

*Gutes Gelingen wünscht*

*Karin Schuller*