

SÜßKARTOFFELCREMESUPPE



- 2EL Ghee**
- 1 2-3 Süßkartoffeln ca. 500 g**
- 2 Karotten**
- 1 Petersilienwurzel**
- ¼ Knolle Sellerie**
- 1 kleine Zwiebel**
- 1 TL Currymischung, ½ TL Ingwerpulver, ½ TL Korianderpulver**
- 1 Dose Kokosmilch**
- 1 Stange Zitronengras**
- Mandarinsaft zum Abschmecken / alternativ O-saft**
- Wasser**

- 1. Süßkartoffeln, Karotten, Petersilienwurzel und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden. Das Zitronengras längs vierteln. Jedes Viertel in der Mitte mit einem Knoten zusammenhalten.**
- 2. Im Ghee zuerst die feingehackte Zwiebel andünsten bis sie glasig sind, dann die gemahlene Gewürze, das zusammengeknotete Zitronengras und das restliche Gemüse dazugeben. Alles zusammen 15 Minuten schmoren lassen. Schmoren heißt: Garen im eigenen Saft und bei mittlerer Hitze und vor allem mit Deckel!**
- 3. Erst danach mit so viel Wasser ablöschen, dass das Gemüse gut bedeckt ist, aber nicht schwimmt. Alles etwa 10 Minuten köcheln.**
- 4. Wenn das Gemüse gar ist, das Zitronengras herausfischen. Sie können die Suppe nun mit der Kokosmilch pürieren bis sie ganz fein ist oder vorher zwei Schöpfkellen von den Gemüse-Stücken entnehmen, dann die Suppe pürieren und anschließend die Stücke wieder zufügen. Mit Mandarinsaft, etwas Pfeffer und Salz abschmecken und nach Bedarf mit frischen Kräutern oder gerösteten Kernen garnieren sowie mit einem Schuss Kürbiskernöl oder Sahne verfeinern.**

Gesundheit aus dem Kochtopf

Karin Schuller
Mühlbacher Gasse 18
51674 Wiehl
Tel. 02262 – 7076113

Ayurveda in aller Munde

info@Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Ayurveda-in-aller-Munde.com