



Suppe

karotten-ingwer-kuss - hauptspeise 2 p

Suppe

- 4-5 Karotten, ca. 500 g in Stücken
 - 2-3 cm frischer Ingwer, fein gehackt
 - 1 TL Koriandersamen gemörsert
 - 1/2 TL Fenchelsamen gemörsert
 - 1 Zwiebel, gewürfelt
 - 1 Knoblauchzehe gehackt
 - 1-2 TL Ghee
 - 750 ml Gemüsebrühe (bei Dosierung auf Herstellerangaben achten)
 - 1 TL Kurkuma
 - 1/2 TL Salz (nach Geschmack)
 - Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)
 - 1 TL Zitronensaft (optional)
 - Zur Deko Petersilie oder Koriandergrün und geröstete Samen
- Tip: Für extra cremige Konsistenz füge ich noch 1 EL Mandelmuss hinzu!

Küsst dich warm im Winter

1. Erhitze das Ghee in einem grossen Topf und brate die Zwiebel darin an, bis sie weich und goldbraun ist.
2. Füge den Knoblauch, frischen Ingwer, die gemörserten Koriander- und Fenchelsamen hinzu und brate alles kurz an, um die Aromen freizusetzen.
3. Gib die gewürfelten Karotten und den Kurkuma dazu und rühre alles gut durch.
4. Giesse die Gemüsebrühe dazu und lasse die Suppe auf mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.
5. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie schön cremig ist. Je nach Konsistenz, etwas Wasser/Brühe hinzugeben
6. Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
7. Mit frischen Kräutern garnieren. Fertig!

Karotten: wirken verdauungsfördernd und stuhlbindend, gut für die Augen, Antioxidativ, stärkt Immunsystem, leicht zu verdauen, gut bei Hämorrhoiden.

Ingwer: Agni anregend, wärmend, blähungstreibende und entkrampfende

Wirkung, gut für Stimme und Bronchien.

Koriander: Er beruhigt ein gereiztes Verdauungssystem und kühlt brennende Empfindungen im Körper. Das süsse Aroma hebt auf subtile Weise die Stimmung.