
Kürbissuppe

Zutaten:

E	200 g	Hokkaido, in grobe Stücke geschnitten
E	50 g	Karotten, in grobe Stücke geschnitten
E	50 g	Kartoffeln, in grobe Stücke geschnitten
M/E	1 St.	kleiner Zwiebel, in grobe Stücke geschnitten
E	50 g	Sellerie, in grobe Stücke geschnitten
E	1 EL	Ghee
W	1 TL	Salz
M	1 TL	frischer Ingwer, gerieben
M	1 MSp.	Pfeffer
M	1 Pr.	Muskat
F		heißes Wasser
H	1 TL	Zitronensaft
E	50 ml	Schlagobers

Zubereitung (nach TCM im Kreis gekocht):

- F Topf heiß werden lassen
- E Ghee darin erhitzen
- M Zwiebel dazu geben, diese wechseln beim Dünsten ins Erde-Element
- E restliches Gemüse dazugeben,
- M frischen Ingwer, Pfeffer und Muskat dazu,
- W salzen,
- H Zitronensaft dazu,
- F mit heißem Wasser aufgießen, weich kochen und pürieren,
- E Schlag dazugeben

abschmecken: Das Abschmecken sollte, wenn man ganz genau ist, auch wieder im Kreis erfolgen. Wir haben im Erde-Element aufgehört, fehlt jetzt Salz (W), geben wir zuerst eine Miniprise einer Zutat aus dem Metall-Element dazu.

Tipp:

mit Kernöl servieren; dazu passen sehr gut gekochte Kichererbsen oder Reis

Einkochen:

Nur möglich ohne Schlagobers! Mit Mandelmus und/oder Sesammus als Ersatz ist die Suppe einkochbar (120 min bei 100°).

TCM-Wirkung:

Diese Suppe tonisiert das Qi und nährt das Blut, transformiert Nässe, eliminiert Hitze und reduziert Feuer (z.B. Magenübersäuerung, Gastritis, Entzündungen)

