



ayurvedische Pastinaken- Kurkuma-Suppe

Zutaten

2 Stück(e) Pastinaken

1 Stück(e) Kartoffel

0.5 Stück(e) Zwiebel

1 Stück(e) Ingwer, daumengroß

1 Teelöffel Zitronenabrieb

2 Teelöffel Zitronensaft

150 ml Mandeldrink oder Hafersahne

200 ml Gemüsebrühe

1 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Ghee oder Kokosöl

5 Stück(e) Kurkuma-Kapseln

0.5 Teelöffel Senfsamen

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel

0.25 Teelöffel Chili

0.5 Teelöffel Asafoetida

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 2

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Etwas Kresse oder frische Kräuter

Zubereitung

1.

Wasche und schäle zuerst die Pastinaken und die Kartoffel und schneide sie in kleine Stücke. Schäle auch die Zwiebel und den Ingwer und schneide sie in kleine Würfel.

2.

Gib das Ghee oder Kokosöl in einen Topf, gib die Gewürze dazu und röste sie kurz an. Gib die Zwiebel und den Ingwer hinzu und röste beides glasig an.

3.

Gib im Anschluss die Kartoffel- und Pastinakenstückchen dazu und lösche alles mit Gemüsebrühe ab, sodass das Gemüse bedeckt ist, und lasse die Suppe für 30 Minuten kochen.

4.

Rühre anschließend den Mandeldrink oder die Hafersahne unter und gib den Zitronenabrieb dazu.

5.

Schmecke die Pastinaken-Kurkuma-Suppe mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitrone ab und garniere sie anschließend mit Kresse oder frischen Kräutern deiner Wahl.