

## Wärmende Wintersuppe



**2-3 Karotten**  
**1 mittlere Petersilienwurzel**  
**1 kleines Stück Sellerie**  
**Einige Spinatblätter**  
**2 Esslöffel gekochte Kichererbsen**  
**3 Teelöffel Ghee**  
**Nach Belieben etwas Tomatenmark**  
**1 Liter warmes Wasser**

**Gewürze:**  
**Jeweils 1/4 gestrichener Teelöffel**  
**gemahlener Koriander, Kreuzkümmel**  
**und Kurkuma. Eine Prise Chili- Paprika**  
**oder Pfeffer gemahlen**  
**Ein kleines Stück frische Ingwerwurzel**  
**Koriander frisch oder getrocknet**

**Wenn verfügbar, frische Petersilie**

Die Karotten, Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ghee (geklärte Butter) oder Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer fein reiben. Alle Gewürze, bis auf Chili (Paprika und Pfeffer) in den Topf hinzufügen und unter Rühren etwas anrösten. Dann das kleingeschnittene Gemüse dazu geben, mit dem Wasser auffüllen. Deckel schließen und das Gemüse 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Etwas Petersilie, die Spinatblätter, Chili (Paprika oder Pfeffer), Kichererbsen sowie Tomatenmark hinzufügen. Umrühren und weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen. 1/3 der Suppe pürieren und wieder zurück in den Topf füllen. Den grob geschnittenen Koriander oder getrocknet, und gehackte Petersilie in die Suppe rühren und servieren. Dazu passt Reis oder Brot, wie in folgenden Rezeptideen:

[http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda\\_rezepte/Fladenbrot\\_mit\\_Aufstrich.html](http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Fladenbrot_mit_Aufstrich.html)

[http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda\\_rezepte/Rosmarintorte.html](http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Rosmarintorte.html)

Sie können bei der Rosmarintorte statt Rosmarin auch andere Kräuter nach Saison und Geschmack verwenden. Sehr gut eignet sich Thymian und Schabzigerklee, getrocknet. Eventuell etwas frischen Thymian, statt Rosmarin kurz vor Ende der Backzeit mit auf die Torte legen. Das verstärkt das Aroma.

**Kirsten Kindel**

**Zertifizierte Ayurveda – Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda-Köchin**

**E-Mail [k.kindel-ayurveda@email.de](mailto:k.kindel-ayurveda@email.de), [www.ayurveda-praxis-k.de](http://www.ayurveda-praxis-k.de), Telefon: 089 800 461 29**