

Karotten-Kerbelsuppe



700 Gramm Karotten
1 Bund Kerbel
3 – 4 Blätter Asiakraut
Einige Blätter Ruccola
50 Gramm Quinoa
1 Liter Wasser
2 Teelöffel Schabzigerklee oder Bockshornklee
Lang Pfeffer (Pippali) oder Schwarzer Pfeffer gemahlen
Salz
Olivenöl

Die Karotten waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden, in einen Topf schichten und mit dem Wasser bedecken. Auf mittlerer Flamme ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Quinoa in einem Sieb mit Wasser waschen. Nach 10 Minuten zu den Karotten hinzufügen, 5 -8 Minuten weiterkochen. Die Kräuter waschen und zum Gemüse hinzufügen. Pippali (Pfeffer) Schabzigerklee (Bockshornklee) und etwas Salz hinzufügen. Die fertige Suppe mit einem Pürierstab pürieren und etwas Öl drüber gießen.

Asiakraut

Wie der Name schon sagt, kommt dieses Kraut aus Asien. Mukunu Wenna wird es dort genannt. Das Kraut wird auch bei unseren heimischen Gärtnern angebaut. Der Geschmack ist scharf und etwas bitter. Mukuna Wenna enthält viele Vitamine, Phenolsäuren, Flavonoide und Beta Carotin. Es wird auch als Salat oder in grünen Smoothies verwendet. Diese leckere Suppe eignet sich gut zum Entgiften und Entschlacken.

Weitere schmackhafte Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im Rezeptarchiv!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Ihre Kirsten Kindel

Zertifizierte Ayurveda–Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda Köchin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon : 089 800 461 29