

Brokkoli-Blumenkohlsuppe



300 Gramm Brokkoli
300 Gramm Blumenkohl
1 kleine Zwiebel, in Würfel geschnitten
Einige Blätter Spinat
2 Teelöffel Ghee oder Kokosöl virgin
Wasser

Gewürze:

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen,
1/2 Teelöffel Schwarze Senfsamen
Etwas Langer Pfeffer (Pippali) oder
Schwarzer Pfeffer gemahlen
1 Prise Bockshornklee gemahlen
geriebener frischer Ingwer
Salz
Korianderblätter frisch

Das gewaschene, geputzte und klein geschnittene Blumenkohl - Brokkoli Gemüse mit den Zwiebelwürfeln in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Bei mittlerer Flamme dünsten, bis das Gemüse weich ist. Die Herdplatte abschalten, die gewaschenen Spinatblätter hinzufügen und noch wenige Minuten köcheln lassen. Das fertige Gemüse pürieren. Ghee oder Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Senfsamen hinzufügen. Wenn die Senfsamen platzen, Ingwer hinzufügen und kurz umrühren. Die Gewürzmischung und Salz zu dem pürierten Gemüse hinzufügen und zusammenmischen. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Korianderblättern servieren. Die Senfsamen können auch in einem Mörser zerstoßen werden, dann müssen sie nicht bis sie platzen erhitzt werden. Dazu passt Fladenbrot:

http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Fladenbrot_mit_Aufstrich.html

Pippali

In meinen Rezepten finden Sie sehr häufig das Gewürz Pippali, auch **Langer Pfeffer** (*Piper longum*) genannt. Pippali gehört zu den Pfeffergewächsen. Nach Ayurveda wirkt er anregend auf das Verdauungssystem und löst Ama. Dies sind Schlackenstoffe, die sich im Gewebe ablagern können. Pippali dient außerdem als Rasayana (Verjüngungsmittel), senkt Vata und Kapha und erhöht die Pitta Dasha.



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