

Rüben - Kürbissuppe



Eine kleine Steckrübe 600 Gramm
1 kleine Petersilienwurzel
400 Gramm Muskatkürbis
100 Gramm Grünkohl
1 Zwiebel
Warmes Wasser
2 Teelöffel Kokosöl virgin (nativ)
1 Esslöffel geröstetes Kichererbsen Mehl
Gewürze:
Kreuzkümmel, Schwarzer Pfeffer oder Pippali, 1 Prise Bockshornklee und Kurkuma, 1/4 Teelöffel Schabzigerklee gemahlen, Ingwer frisch gerieben, etwas Salz und Kresse
Nach Belieben Schmand oder Sojajoghurt

Den Grünkohl waschen, die groben Stiele entfernen und Blätter klein schneiden. Zwiebel enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf anwärmen, den Grünkohl und Zwiebelwürfel hinzufügen, mit etwas Pfeffer, Kreuzkümmel (gemahlen) und etwas Salz andünsten. Warmes Wasser hinzufügen und 15 -20 Minuten garkochen. Steckrübe und den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. 1 Teelöffel Kokosöl in einem großen schweren Topf erwärmen und den Kreuzkümmel darin anrösten. Das Gemüse hinzufügen, mit warmen Wasser auffüllen, so dass es leicht bedeckt ist, Kurkuma und Pfeffer, etwas Salz und den geriebenen Ingwer hinzufügen, umrühren und auf mittlerer Stufe 15 Minuten garkochen. Das Kichererbsen Mehl mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schabzigerklee zum Gemüse hinzugeben, 10 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen lassen. Das fertige Grünkohl Gemüse zu dem Rübengemüse hinzufügen und gut umrühren. Etwas geschnittene Gartenkresse drüber streuen und mit Schmand oder Sojajoghurt verfeinern. **Tipp:** Sehr klein geschnittenes Gemüse verkürzt die Kochzeit und gibt dem Gericht ein gutes Aroma.

Schabzigerklee ist dem Bockshornklee ähnlich, aber deutlich milder. Schabzigerklee hat einen leicht bitteren, herben Geschmack und wirkt appetit- und verdauungsanregend. Er entwickelt sein Aroma erst nach dem Trocknen. Das dauert mindestens 1 Jahr. Schabzigerklee ist in den Alpen in Süd- und Osteuropa sowie im Kaukasus beheimatet. Dieses Gewürz eignet sich gut zu Gemüsegerichten und zum Brotbacken.



Dazu passt Fladenbrot:

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

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

Mitglied im Verband Europäischer Ayurveda –Mediziner und Therapeuten e.V. VEAT