



WURZELGEMÜSE-CREME-SUPPE MIT ZAÄTAR-MISCHUNG

2-3 Personen

ZUTATEN:

¼ Selleriewurzel
 2 Karotten
 2 Kartoffeln
 1 EL Olivenöl
 ½ TL schwarzes Salz (Kala Namak)
 1 Prise Pfeffer
 ½ Limette, ausgepresst
 1 EL ZaÄtar (Sesam-Thymian Mischung)
 (s. Seite 64)

Gewürzmischung:

1 Messerspitze Asafötida
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Koriander
 frische Kräuter (Petersilie, Dill
 oder Koriander)
 1 TL trockener Liebstöckel

ZUBEREITUNG:

Olivenöl heiß werden lassen, Gemüse eine Minute anrösten, alle Gewürze außer ZaÄtar und den frischen Kräutern dazugeben und weitere 30 Sekunden anrösten.

½ l Wasser darübergießen und ca. 25 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss frische Kräuter, Limettensaft, Salz und Pfeffer unterrühren und mit dem Stabmixer fein pürieren. Heiß servieren und ZaÄtar drüberstreuen.



ROTE-LINSEN-SUPPE MIT BLUMENKOHL UND KREUZKÜMMEL

2-4 Personen

ZUTATEN:

100 g rote Linsen
 ½ Karfiol (Blumenkohl)
 2 Karotten oder gelbe Rüben
 2 Kartoffeln
 ½ grüner oder roter Paprika
 1 TL frisch geriebener Ingwer
 1 Messerspitze Asafötida
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Korianderpulver
 ½ TL Kreuzkümmelpulver
 ½ Limette, ausgepresst
 1 TL Salz
 100 ml Kokosmilch (kann entfallen)
 1 TL Ghee oder Kokosfett
 1 EL frischer Koriander, fein geschnitten
 ¾ l Wasser

ZUBEREITUNG:

Rote Linsen waschen und aufkochen lassen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen. Gemüse waschen und klein schneiden. Karotten und Kartoffeln hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Karfiol und Paprika dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. In einem separaten Topf Ghee erhitzen und die Gewürze darin für ein paar Sekunden anrösten. Die fertige Masala zum Dal-Gemüse-Eintopf geben. Zum Schluss Salz, Kokosmilch, frischen Koriander und Limettensaft dazugeben. Kurz aufkochen lassen.



GEMÜSESUPPE MIT QUINOA UND THYMIAN

2-4 Personen

ZUTATEN:

2 Karotten
 ¼ Sellerieknolle
 ½ Becher Fisolen (Bohnen) oder grüne Erbsen
 ½ Kohlrabi
 2-3 EL Quinoakörner
 ½ TL Thymian
 ½ TL Kurkuma
 ¼ TL Asafötida
 ½ TL Korianderpulver
 1 TL Liebstöckel oder Salatkräuter
 2-3 EL Olivenöl
 1 Prise schwarzer Pfeffer
 1 TL Salz
 ¾ l Wasser
 2 sehr klein geschnittene Tomaten

ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen und klein schneiden. Quinoa mit warmem Wasser gut waschen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gewürze dazugeben, ein wenig anrösten. Das geschnittene Gemüse (alles außer den Tomaten) hinzufügen und auf kleiner Flamme weitere 2 Minuten anrösten. Jetzt Wasser daraufgießen, Quinoa dazugeben und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Tomaten hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch Salz und frische Kräuter dazugeben.



REINIGENDE FASTENSUPPE MIT MUNG DAL UND GERSTE

2-4 Personen

ZUTATEN:

100 g Mung Dal
 1 Fenchel
 1 Karotte
 3 Blätter Mangold
 2 EL Gerstenkörner
 ½ TL Kreuzkümmelpulver
 ½ TL Korianderpulver
 ½ TL Bockshornkleepulver
 1 Prise Asafötida
 1 TL Kurkuma
 1 TL Salz
 1 TL frischer Ingwer (gerieben)
 ½ Bio-Zitrone, ausgepresst
 ½ Liter Wasser
 1 TL Ghee oder Kokosfett
 ½ TL Currypulver

ZUBEREITUNG:

Mung Dal und Gerste waschen und mit ½ Liter Wasser aufkochen lassen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Karotten und Fenchel klein schneiden und dazugeben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mangold gut waschen, klein schneiden und dazugeben. In einem separaten kleinen Topf Ghee oder Kokosfett erhitzen, die Gewürzpulver und den frischen Ingwer für ein paar Sekunden anrösten. Die Masala zum Dal-Gerste-Gemüse-Eintopf dazugeben. Zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Currypulver verfeinern.