



Erde

- 3 EL Olivenöl
- 1 1/2 l heißer Gemüsesud (s. S. 57)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 3 mittelgroße, grob zerkleinerte Karotten
- 2 mehlig, mittelgroße, geschälte, grob zerkleinerte Erdäpfel
- 2 mittelgroße geschälte und kleinwürfelig geschnittene Karotten

Feuer

- klein gehackte Schale von 1 Bio-Orange

Holz

- 1/4 l Orangensaft
- 3 EL frisch gehackte Petersilie

Metall

- 1 geschälte, kleinwürfelig geschnittene Zwiebel
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Wasser

- unraffiniertes Meersalz nach Geschmack
- 200 g über Nacht eingeweichte und gut gewaschene Berglinsen

Orangen-Linsen-Suppe

(Für ca. 2 1/2 l)

Stärkt die Nierenenergie, fördert die Verdauung

Gemüsesud aufkochen und die Linsen zufügen. Drei Minuten kochen lassen, den entstehenden Schaum abschöpfen. Olivenöl, Zwiebel, Lorbeerblatt, Zimt, Ingwer, Kreuzkümmel Orangenschale und -saft zufügen und ohne Deckel weich kochen.

Für das Mus die Karotten mit den Erdäpfeln in einem Topf weich kochen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Die Karottenwürfel in Salzwasser knackig kochen.

Das Lorbeerblatt entfernen, das Karottenmus und die Karottenwürfel untermischen. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Wenn Sie Bio-Orangen auspressen, unbedingt vorher die Schale mit einem Sparschäler großzügig schälen (inkl. der weißen Haut!), klein hacken, offen trocknen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren. So haben sie immer Orangenschale auf Vorrat.