



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Feine Mangoldsuppe mit geröstetem Weißbrot



Rezept

Wie alle grünen Blattgemüse gehört Mangold zu den Pitta reduzierenden Gemüsesorten. Hier stellen wir Ihnen eine einfache, leichte Mangoldsuppe vor, die Sie mittags oder auch abends servieren können.

Zutaten für 4 Personen:

- 500g frischer Mangold
- 2 Kartoffeln
- 50g Pastinake
- 1.500 ml Liter Wasser
- 200 ml süße Sahne
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL Ghee
- 2-3 dicke Scheiben Weißbrot

Kräuter/Gewürze:

- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Fenchelsamen
- 1/4 TL Senfkörner
- 1/4 TL Kurkuma

- 1 TL-Sp. Asafoetida
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Majoran, fein gehackt
- 1 TL-Sp. Muskatnuss
- 1 TL-Sp. schwarzer Pfeffer
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Den Mangold waschen, von den Stielen trennen und grob hacken. Die Kartoffeln und die Pastinake schälen und klein würfeln.

Ghee in einem Topf erhitzen, die Senfkörner hinzugeben und sobald sie springen, die Gewürze (außer Pfeffer und Muskat) kurz anschwitzen und dann das Kichererbsenmehl einrühren.

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems
Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Feine
Mangoldsuppe
mit geröstetem Weißbrot



Rezept: Feine Mangoldsuppe

Etwas Wasser, Kartoffeln und die Pastinake hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Das restliche Wasser, Mangold und den Zitronensaft hinzufügen und bei mittlerer Hitze gar kochen.

Die Sahne einrühren, alles mit einem Mixer pürieren und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Majoran zur Suppe geben und den Topf warm halten.

Das Weißbrot würfeln und mit wenig Ghee in einer Pfanne hellbraun braten.

Die Suppe in vorgewärmte Teller oder Schalen füllen, Brotwürfel einstreuen und servieren.

(Anstelle von Mangold können Sie auch gerne frischen Blattspinat verwenden.)

Guten Appetit!

