



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



## fruchtige Kürbissuppe

### Rezept

Diese Kürbissuppe ist mild, fein und wärmend und passt einfach gut zum Herbst. Darüberhinaus ist sie mit ihrem anspruchsvollen Topping auch optisch sehr einladend.

Je nach Konsistenz der Suppe, kann sie als Hauptmahlzeit oder als Vorsuppe serviert werden.

*Viel Freude beim Kochen!*

### Zutaten für 2 Personen:

- 300g Kürbis
- 100g Möhren
- 50g Süßkartoffeln
- 1,5 L Wasser
- 2 El Ghee
- 1/2 TL frischer Ingwer, geraspelt
- 2 TL Kichererbsenmehl
- 1 Msp. Asafoetida
- 2 Msp. Curcuma
- 1/2 TL Anis ganz
- 1 Brühwürfel (10g)
- Saft von einer halben kleinen Orange
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)



### Topping:

Sahne, Kürbiskernöl, frischer Majoran, Blütenblätter

© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH · Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO) · HRB Koblenz 4569

Geschäftsführender Gesellschafter: Lothar Pirc · Leitende Ärztin: Dr. Karin Pirc

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 02603 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de



## Rezept: Fruchtige Kürbissuppe

### Zubereitung:

Kürbis, Möhren und Süßkartoffeln schälen und kleinschneiden. Geschält schmeckt der Kürbis (Sorte Hokkaido) besonders fein.

- Ghee in einem Topf erhitzen
- Gemüse dazugeben und umrühren
- Kichererbsenmehl dazugeben und umrühren
- mit 1,5 L Wasser angießen
- Gewürze dazugeben (außer Pfeffer)
- aufkochen
- bei mittlerer Hitze 35 Min. runterkochen.  
(Die Suppe hat dann die gewünschte Konsistenz.)
- frisch gepressten Orangensaft, Rohrzucker, Salz und Pfeffer dazugeben
- Suppe pürieren
- in vorgewärmte Teller oder Schalen füllen, mit Sahne, Kürbiskernöl, Majoran und Blütenblättern garnieren und servieren

*Guten Appetit!*



Bevorzugen Sie die Suppe lieber etwas dünner, so reduzieren Sie die Kürbismenge auf 250g. Generell kann man die Konsistenz auch gut mit der Kochzeit regulieren.