

Rezept für eine leichte Gemüsesuppe

Im Ayurveda wird für abends eine sättigende, doch leicht verdauliche Mahlzeit empfohlen. Sie sollte verstoffwechselt sein, bevor wir uns zur Ruhe begeben. Eine frisch gekochte, leichte Gemüsesuppe z.B. ist schmackhaft, belastet die Verdauung nicht und ist schnell zubereitet – ca. 25 Minuten Kochzeit.

Bei unserem Rezept gehen wir von einer selbst zubereiteten Gemüsebrühe aus. Sie ist fein im Geschmack und sehr leicht herzustellen. Ein Rezept als Beispiel haben wir am Ende für Sie zusammengestellt. Es kann natürlich von den Gemüsesorten und Gewürzen her variiert werden – finden Sie einfach Ihre Lieblingsbrühe heraus.

Wenn die Zeit einmal knapp ist, geht auch eine fertige Bio-Brühe ohne Glutamat.

Die fünf Gemüse, die wir für die Suppe vorschlagen, sind ebenfalls nicht bindend und können durch andere ersetzt oder ergänzt werden, sie sollten allerdings immer leicht verdaulich sein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen.



Stangensellerie



Karotten



Kohlrabi



gelber Paprika



Fenchel



Rezept für eine leichte Gemüsesuppe

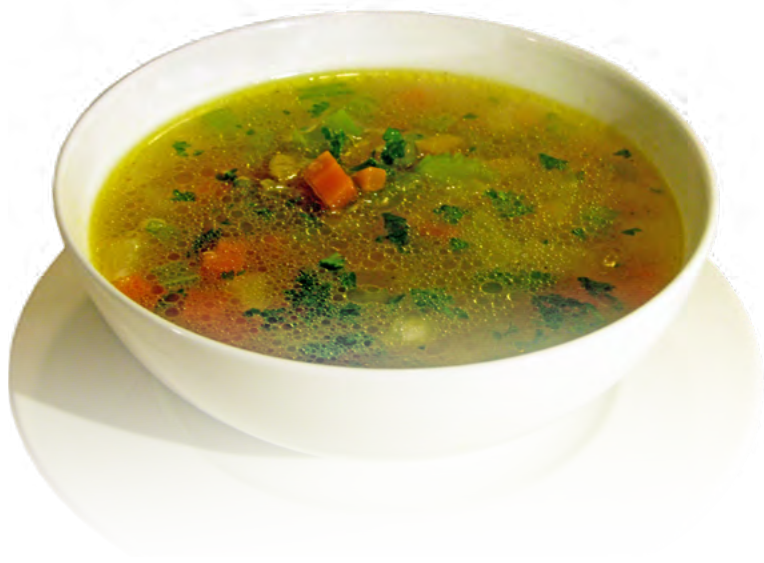
Zutaten für 2 Personen

- 700 ml Gemüsebrühe
- je 40g Stangensellerie, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, gelbe Paprika würfeln
- etwas Petersilie, gehackt
- 2 EL Ghee (geklärte Butter) – in der Kaphazeit können Sie auch gerne Olivenöl verwenden
- 1/2 TL Kichererbsenmehl
- 1/4 TL Stinkasant (Asa foetida) – wenn Sie konzentriertes Asa foetida benutzen, eine Messerspitze
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1/8 TL Cumin, gemahlen
- 1/8 TL Currypulver
- 1/8 TL Bockshornklee, gemahlen
- Messerspitze schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1/2 TL Steinsalz (oder/und nach Geschmack)
- 1 1/2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Ahornsirup

Zubereitung

- Ghee in einem Topf erhitzen, Kichererbsenmehl, Asa foetida, Ingwerpulver, Cumin, Currypulver dazugeben und unter ständigem Rühren leicht anrösten
- Die Gemüsebrühe und den Bockshornklee hinzugeben und kochen lassen
- währenddessen den Stangensellerie in die Gemüsebrühe geben
- nach 5 Minuten Karotten hinzugeben
- nach weiteren 5 Minuten Kohlrabi und Fenchel
- danach die gelben Paprika und alles noch 5 Minuten kochen lassen
- Steinsalz, Zitronensaft, Ahornsirup und Pfeffer hinzugeben
- Die Suppe vom Herd nehmen gut umrühren, Petersilie hinzugeben,
- noch einige Minuten ziehen lassen und in vorgewärmten Schalen bzw. Tellern servieren

Guten Appetit!





Rezept für eine leichte Gemüsesuppe

Beispiel für eine selbst zubereitete Gemüsebrühe

- 1 1/2 L Wasser
- 2 EL Ghee (geklärte Butter) –
in der Kaphazeit können Sie auch gerne
Ölivenöl verwenden
- 1 Scheibe Knollensellerie
- 1/2 Karotte
- 3 cm Süßkartoffel
- 1 Scheibe Kohlrabi
- etwas Stangensellerie
- Broccoli-Stiele
- 1 Zweig Liebsöckel
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Fenchelsamen, grob zerkleinert
- 1/2 TL Anissamen, grob zerkleinert
- 1 Nelke

Die Brühe lässt sich leicht vormittags, während der Zubereitung des Mittagessens ohne zusätzlichen Zeitaufwand, herstellen.

Das Gemüse klein schneiden. Ghee bzw. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse, Gewürze und Kräuter hinzugeben und unter ständigem Rühren etwa 2 Min. dünsten.

Das Wasser hinzugeben und etwa 45-60 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel kochen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen.

Die Brühe bei starker Hitze auf etwa 700 ML einkochen lassen und verwenden oder im Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren.