



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# winterliche Gemüse- Suppe



## Rezept

Diese Gemüsesuppe enthält wenig Kohlehydrate, ist aber dennoch gut sättigend und kann Sie beim Abnehmen ideal unterstützen.

Wie Sie sehen werden, nehmen wir in diesem Rezept Fenchel für den Fond, den Sie aber auch gerne durch Weißkohl oder Kohlrabi ersetzen können. Die Suppe schmeckt dann kräftiger.

Auch ist es möglich, den Rosenkohl zu reduzieren und dafür mehr Möhren zu nehmen. Einen noch besseren Geschmack bekommt die Suppe, wenn Sie selbst hergestellte [Gemüsebrühe](#) verwenden. Sie können dann vielleicht auch auf den Brühwürfel verzichten und erhöhen statt dessen die Menge des Salzes.

*Probieren Sie es einfach aus!*



## Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rosenkohl
- 150 g Möhren
- 100 g Fenchel für die Suppe
- 100 g Fenchel für den Fond
- 10 g Pastinake
- 10 g Selleriegrün
- etwas Petersilie
- 1,2 l Wasser oder [Gemüsebrühe](#)
- 2 EL Ghee
- 2 TL Kichererbsenmehl
- 1/8 TL Asafoetida
- 1/8 TL Curry
- 1/8 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Koriander
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Bockshornklee
- 1 Prise Muskat
- 1 Brühwürfel (10g)
- 1 TL Zitrone
- 1 Prise Pfeffer
- 1/4 TL Rohrohrzucker
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)

In Bio-Qualität enthalten die Zutaten die meisten Nährstoffe und haben auch einen intensiveren Geschmack.



## Rezept: Winterliche Gemüsesuppe

---

### Zubereitung:

Rosenkohl putzen und halbieren, Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Fenchel in Streifen schneiden, Pastinake schälen, Selleriegrün und Petersilie grob hacken.

- Ghee in einem Topf erhitzen
- Kichererbsenmehl, Asafoetida, Curry, Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer dazugeben und kurz umrühren
- mit 1,2 l Wasser bzw. Gemüsebrühe angießen
- 100 g Fenchel, Pastinake, Selleriegrün, Bockshornklee, Brühwürfel und Zitrone dazugeben
- 10 Min köcheln lassen, bis der Fenchel und die Pastinake gar sind
- pürieren
- in der Zwischenzeit den Rosenkohl dünsten, mit Salz und Muskat abschmecken
- die Möhren dünsten, eine Prise Salz, etwas Rohrzucker und einige Tropfen Zitrone hinzugeben
- den restlichen Fenchel in einer Pfanne auf schwacher Hitze garen bis er leicht braun ist und salzen
- die Gemüse in die Flüssigkeit geben
- Rohrzucker, Salz und Pfeffer einrühren
- 10 Minuten ziehen lassen
- kurz aufkochen
- in vorgewärmte Teller oder Schalen füllen und mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren

*Guten Appetit!*

