



Cremige

Wurzelgemüsesuppe



2 Portion



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

200 g Pastinake
200 g Knollensellerie
200 g Kartoffel (vorwiegend festkochend)
2 Möhren
1 Frühlingszwiebel
1 EL Bratolivenöl
Handvoll Cashewkerne
1 TL Thymian
350 ml Gemüsebrühe
500 ml Reismilch

TIPP



Im Ayurveda dreht sich sehr viel um die Darmgesundheit, wie Du diese erhalten und verbessern kannst. Dabei wird sehr viel Wert auf die Tages- und jahreszeiten, die Nahrungsmittelwahl, die Zubereitung, Regionalität, Saisonalität und den Verzehr warmer Speisen gelegt. Durch bestimmte Kräuter kann die Verdauung zusätzlich unterstützt werden.

Leicht verdauliche Gerichte wie diese Suppen werden neben Gemüseintöpfen und Gemüsecurries für den Abend und vor 19 Uhr empfohlen. So kann der Magen-Darmtrakt sich nachts auch etwas ausruhen. Schwerverdauliches, wie Fleisch, Fisch, rohes Gemüse, Salate, Mehlspeisen und Brot sollen zum Mittag verzehrt werden.

In den Morgen startet man am Besten mit einem warmen Porridge aus Getreide, Nüssen und gekochtem Obst. Alternativ geht warmer Hirsebrei, Milchreis, eine Eierspeise oder ein warmer Toast. Hauptsache warm und leicht verdaulich. Auch Obst sollte warm und gekocht sein.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln, Sellerie, Pastinake und Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Frühlingszwiebel würfeln und in 1 EL Bratolivenöl glasig anbraten
3. Kartoffel, Pastinake, Sellerie, Karotten, Thymian, Brühe und Reismilch hinzufügen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen bzw. bis das Gemüse weich ist (Messerscheck)
4. Die Cashewnüsse die letzten 5 Minuten mitgaren.
5. Alles mit dem Pürierstab pürieren und noch ca. 10 Minuten köcheln lassen
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken