

Süsskartoffelsuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

Zutaten:

- 600 g Süsskartoffeln, geschält
- 150 g Zwiebeln, geschält (ca. 1 grosse Zwiebel)
- 80 g Karotten (ca. 1 mittlere Karotte)
- 100 g Mungbohnen / rote Linsen
- 1,2 L Wasser
- 1 x Olivenöl / Sesamöl / Ghee
- ½ TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 2 Kardamomkapseln
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 2-3 TL Bouillonpaste
- 1 x Salz
- 1 TL Zitronensaft



So wird gemacht:

- Zwiebel hacken, Süsskartoffeln und Karotten in kleine Stücke schneiden.
- Fettstoff in einer Pfanne erhitzen, bis sich an der Holzkelle Bläschen bilden.
- Kreuzkümmel und die Kardamomkapseln oder gemörserter Kardamom anrösten.
- Zwiebeln begeben und gut andünsten.
- Die Karotten und Süsskartoffeln begeben und mitdünsten.
- Mungbohnen, Paprikapulver und Muskatnuss begeben und gut umrühren.
- Das Wasser begeben und das Ganze weichgaren, kurz vor Ende Bouillonpaste hinzufügen und etwas Zitronensaft begeben.
- Das Ganze pürieren, mit Salz und gewünschten Gewürzen abschmecken.
- Kann mit Rahm oder Kokosmilch verfeinert werden.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

