

Basische Herbstsuppe mit Pepp

Vegetarisch | Glutenfrei | Würzig



Notizen

Zutaten

1 Packung Suppengemüse

200 g Hokkaidokürbis

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

Etwas Ghee zum Anrösten

Meersalz

1 EL Sonnenkuss-Gewürz (Fa. Sonnentor) oder Currypulver

1 TL Kurkuma

Chiliflocken

1 Spritzer Zitronensaft

250 ml Kokosmilch

Wasser

Frischer Koriander und Petersilie

Zubereitung

Kürbis und Suppengemüse waschen und fein blättrig schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in Ghee anrösten, die Gewürze dazugeben und noch ein paar Minuten mitrösten. Mit Zitronensaft, Kokosmilch und Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist – nicht zerkochen! Beim Anrichten mit den frischen Kräutern servieren.

Gut zu wissen

Als „basisch“ gelten in der Ernährungslehre Lebensmittel, die den Säure-Basen-Haushalt des Körpers unterstützen sollen – dazu zählt vor allem reichlich Gemüse.

Mein Tipp

In dieses Gericht passen auch klein gewürfelte Kartoffeln oder Süßkartoffeln. Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.

Reduzierst du die Flüssigkeitsmenge stark, wird aus dem Suppenrezept ein Gemüsegericht – also ein Rezept, zwei Möglichkeiten!