

Am Mittwoch morgen standen Anett und ich auf dem Marktplatz in Marsberg mit unserem farbenfrohen Stand: wir wollten für unser Seminar am 24. und 25.11. ein wenig „Promotion“ machen. Trotz Regen und Kälte war viel los auf dem Wochenmarkt und wir haben die Marktkunden mit unserer leckeren Kürbissuppe gewärmt und mit ayurvedischem Konfekt beglückt. Der Vormittag verging wie im Fluge! So viele nette Begegnungen und schöne Gespräche! Wir gingen durchgefroren aber glücklich nach Hause! Ein großes Dankeschön an Marie, dass wir an Ihrem Gemüsestand stehen durften.

Hier die leckere Suppe zum Nachkochen :-)

Ayurvedische Kürbissuppe mit 2 Toppings

Suppe: für 4 Personen

- 1kg Hokaidokürbis-Fleisch
- 1 EL Ghee
- ein 2cm-Stück frischer Ingwer
- 1 TL Muskatblüten, gemörsert (oder Muskatnuss, wenn keine Blüten zur Hand)
- ½ TL grüner Pfeffer, gemörsert
- ½ Glas Orangensaft (von Bioorange)
- ½ Dose Kokosmilch
- Salz

- Kürbis waschen (Hokaidokürbis braucht nicht geschält zu werden), aufschneiden, Kerne entfernen und Kürbis in Stücke schneiden
- Ingwer schälen und fein hacken
- Ghee in einem Topf erhitzen, zuerst Ingwer hinzugeben und kurz rösten, restliche Gewürze hinzufügen und anrösten
- Kürbisstücke dazugeben, mit Gewürzsud verkleiden, mit Orangensaft ablöschen
- Kokosmilch hinzufügen, mit Wasser bedecken, salzen, umrühren
- ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf kochen, bis der Kürbis gar ist
- alles pürieren und nach Bedarf mit Salz abschmecken

ON TOP

Lakshmi in hot - Birne mit Chilli

- 2 Birnen entkernen und in kleine Stückchen schneiden
- 2 mittelscharfe rote Chillis entkernen und klein hacken
- 1 EL Ghee erhitzen, Chilli anrösten, Birnenstückchen dazugeben, 1 Prise Salz
- bei mittlerer Hitze Birne weich garen, evtl. etwas Wasser dazugeben

Mother Earth in sanft - rote Zwiebel mit Balsamico, Zimt und Orangenesten

- von der Bioorange 1EL Zesten abschälen,
- 1 große rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden
- 1EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig rösten
- 1EL Zimt und Orangenwesten dazugeben, schwenken
- mit 3 EL Balsamicoessig ablöschen und etwas reduzieren

**Suppe mit den scharfen Birnen und der sanften Zwiebel anrichten
Guten Appetit!**