

Ayurvedische Süßkartoffel-Fenchel-Suppe mit Petersilie-Brennessel-Pesto

Raffiniert, lecker... und eine Wohltat für unseren Bauch :-) Diese leichtverdauliche und beruhigende Suppe ist im Sinne vom Ayurveda ideal mittags als leichte Vorspeise oder als Abendessen, um nach einem anstrengenden Tag unsere Energiereserven wieder aufzufüllen. Für 4-6 Personen.

Für die Suppe: 600 Gramm Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten

1 mittlere Fenchelknolle oder 2 kleinen

2 EL Ghee oder Olivenöl

1/2 rote Chilischote, entkernt, Trennwände entfernt und in Würfelchen geschnitten (Einmalhandschuhe anziehen!)

1 TL frisch gehackter Ingwer

2 Sternanis – ganz

1 TL Curry

1/2 TL Fenchelsamen, fein gemörsert

100 ml Kokosmilch oder 1-2 EL Kokoscreme

Salz - etwas Zitronensaft

- die Fenchelknolle von außen säubern, den harten Strunk unten ausschneiden und die grünen Enden abschneiden. In kleine Stücke schneiden
- Nun das Ghee in einem großen Suppentopf bei mittlerer Hitze zerlassen und Chilischote, Ingwer und Sternanis darin kurz anbraten
- jetzt Curry und gemörserte Fenchelsamen hinzufügen und sehr kurz anrösten
- Süßkartoffeln und Fenchel dazugeben und kurz umrühren
- 1 Liter heißes Wasser hinzufügen und ca. 20 min. kochen, bis das Gemüse gar ist
- Sternanis herausnehmen, die Suppe fein pürieren und nach Bedarf Wasser dazugeben
- mit Kokosmilch, Salz und nach Bedarf etwas Zitronensaft abschmecken

Für den Pesto: 10 g Brennnesseln, 30 g Petersilie, 40 g Pinienkerne, 50 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb, eine Prise Asafoetida, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

- Brennnesseln waschen, trockenschütteln und Blätter von den Stielen abzupfen. Dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten
- Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen
- Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften
- In einem kleinen Topf 50 ml Gemüsebrühe zubereiten, etwas abkühlen lassen
- In einem hohen Rührgefäß Brühe zusammen mit 2 EL Olivenöl, Brennesselblättern, Petersilie, Pinienkernen, Zitronensaft und -abrieb, Asafoetida, Zucker, Salz und Pfeffer
- mit einem Pürierstab zu einem flüssigen Pesto verarbeiten.

Die Suppe auf Teller servieren und etwas Pesto darauf verteilen. **Guten Appetit!**

Noch mehr Rezepte findest Du auf www.veda-genuss.de!

mystic moving & magic cooking

Yoga & ayurvedischer Kochkurs

Anett Woge - 0160 96264082 - www.yoganett.de

Nancy Dubourg - 0160 2129671 - www.veda-genuss.de