

# Pausenrezept

## Ayurvedische Pastinaken-Lauch-Detox-Suppe mit Birnen



### Ayurvedische Pastinaken-Lauch-Suppe mit Birnen

\*Vegetarisch \* Vegan \* Glutenfrei \* Laktosefrei

#### • Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Pastinaken
- 100 g Lauch
- 1 kleine Kartoffel (50-60 g)
- 1 Birne
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Ghee oder **mein Geschmackstipp: Sesamöl** (vegan)
- 1/2 TL Fenchelsamen gemörsert
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Thymian
- 1/2 TL Ingwer frisch, gehackt
- 2 Prisen Muskat
- 1 TL Sesamsamen
- etwas Salz & Pfeffer
- etwas Limette/Zitrone
- **1 Prise Liebe**

#### • Zubereitung:

- Den Lauch in Ringe schneiden und waschen. Pastinaken & Kartoffeln schälen und würfeln. Birne schälen, entkernen und stückeln.
- Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Lauch, Kartoffeln & Pastinaken darin anbraten. Birne und Gewürze (außer Muskat & Salz) hinzufügen und alles unter Rühren einige Minuten anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und mind. 20 Min. weiter köcheln, bis das Gemüse weich wird. In der Zwischenzeit Sesamsamen kurz in einer Pfanne anrösten.
- Den Suppentopf zur Seite stellen, etwas Abkühlen lassen und die Suppe pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch Brühe hinzufügen.
- Mit Muskat und ein paar Spritzern Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.
- Den Speiseteller mit gerösteten Sesamsamen dekorieren.

*Guten Appetit!*

© Copyright:

