



GEMÜSECREMESUPPE

Zutaten: 4✂

- ½ Fenchelknolle, gewürfelt
- 1-2 Karotten, gewürfelt
- 2 Scheiben Sellerie, geschält, gewürfelt
- 1 Pastinake, gewürfelt
- 1 Scheibe Kürbis, gewürfelt (Butternuss)
- ½ Zucchini klein, gewürfelt
- 1 EL Ghee
- ½ TL Kreuzkümmel ganz
- ½ TL Senfkörner
- ¼ TL Ingwer gemahlen
- 1 Msp. Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 Msp. Muskatnuss gerieben
- ½ TL Bockshornkleesamen mit Asafoetida
- ½ TL Koriander gemahlen
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Flohsamen gemahlen
- ½ Becher Obers
- etwas Salz „Kala Nimak“
- frische Kräuter der Saison



ZUBEREITUNG:

- Das Gemüse würfelig schneiden.
- In der Zwischenzeit zuerst Kreuzkümmel, Senfkörner und anschließend die gemahlene Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Muskatnuss, Bockshornkleesamen mit Asafoetida und Koriander in Ghee kurz anrösten.
- Das zerkleinerte Gemüse und Kurkuma beimengen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme fertigkochen.
- Nun das Gemüse pürieren, Flohsamen unterrühren und das Obers beimengen.
- Einmal kurz aufwallen lassen, mit Salz abschmecken.
- Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp: Zu dieser wärmenden Suppe passt hervorragend „Papadam mit Kreuzkümmel“.