



### KICHERERBSEN-GEMÜSESUPPE

VORBEREITUNGSZEIT	10 Minuten
KOCHZEIT	25 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht



#### ZUTATEN VATA

1 Scheibe Sellerie  
½ Karotte  
½ Zucchini  
2 EL Kichererbsen-Tsampa  
gemahlen und geröstet  
½ TL Ghee  
¼ TL Schwarzkümmel  
¼ TL Senfsamen braun  
¼ TL Koriander gemahlen  
¼ TL Sambar Masala  
¼ TL Relaxed Vata Churna  
500 ml Wasser  
½ TL Steinsalz

#### ZUTATEN PITTA

1 Scheibe Sellerie  
½ Karotte  
½ Zucchini  
3 EL Kichererbsen-Tsampa  
gemahlen und geröstet  
1 TL Ghee  
¼ TL Schwarzkümmel  
¼ TL Koriander gemahlen  
¼ TL Sambar Masala  
¼ TL Peaceful Pitta Churna  
500 ml Wasser  
½ TL Steinsalz

#### ZUTATEN KAPHA

1 Scheibe Sellerie  
½ Karotte  
½ Zucchini  
2 EL Kichererbsen-Tsampa  
gemahlen und geröstet  
¼ TL Ghee  
¼ TL Schwarzkümmel  
½ TL Senfsamen braun  
¼ TL Koriander gemahlen  
¼ TL Ingwer gemahlen  
¼ TL Sambar Masala  
½ TL Active Kapha Churna  
500 ml Wasser  
½ TL Steinsalz

#### ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, schälen. Sellerie würfelig schneiden. Restliches Gemüse in Streifen hackeln.
2. Ghee im Topf erhitzen, zuerst ganze Gewürze, dann gemahlene Gewürze anrösten. Sellerie beimengen, umrühren und gemahlene, geröstete Kichererbsen-Tsampa hinzufügen und mitrösten.
3. Mit 500 ml Wasser (besser Gemüsesud) ablöschen. gut verrühren, dass keine Klümpchen entstehen.
4. Restliches Gemüse in den Topf geben – aufkochen lassen, salzen.

#### FEINSCHMECKER-TIPP

Mit Kräutern garnieren.

#### TIPP

Falls kein geröstetes Kichererbsen-Tsampa vorhanden, können Sie gerne Kichererbsenmehl trocken in der Pfanne unter ständigem Rühren anrösten.