



Süßkartoffel-Karotten-Suppe

Zutaten (3 - 4 Portionen):

2 Süßkartoffeln
3 große Karotten
ca. 700 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 TL gemahlene Koriandersamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlene Bockshornkleesamen
200 ml Kokosmilch
etwas Zitronensaft oder Apfelessig
Salz, Pfeffer oder Chili

Kräuter zum Bestreuen (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln und die Karotten schälen und in Stücke schneiden. In einen großen Topf geben, mit dem Wasser bzw. der Gemüsebrühe bedecken und zum Kochen bringen. Mit Koriandersamen, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, die Kokosmilch zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Noch einmal kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft bzw. Apfelessig und ggf. etwas Chili abschmecken.

Mit den Kräutern bestreut servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM:

Die Suppe nährt die Mitte und stärkt das Milz-Qi, sie wirkt nährend und wärmend.