



# Suppe

*feines wurzelcremesüppchen mit pesto - 4 p\**

## Suppe

4 Schalotten  
1 Lauch, weisser Teil  
1 EL Ghee  
300 g Knollensellerie  
1 Knoblauchzehe  
2 Petersilienwurzeln/Pastinaken  
2 Lorbeerblätter  
1/2 TL Kreuzkümmel  
Msp Hing  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
0.75 bis 1 Liter Gemüsebrühe

## Bärlauchpesto (Frühling/Kapha)

2 Bund Bärlauch  
100 ml Olivenöl  
4-6 Mandeln  
Salz

## Petersilienpesto (Winter/Vata)

Analog oben

## Basilikum (Sommer, Herbst/Pitta)

Analog oben

## „Muntermacher zu jeder Jahreszeit

1. Ghee in den Topf geben und Kreuzkümmel leicht anrösten, Hing und Lorbeerblatt begeben und leicht anrösten.
2. Schalotten und Lauch grob schneiden, dem Topf begeben und anschwitzen.
3. Knollensellerie sowie die Petersilienwurzel / Pastinaken schälen und in grobe Würfel schneiden und dem Topf begeben.
4. Mit Bouillon auffüllen, 30 Minuten

**Knollensellerie:** Wirkt beruhigend auf das Nervensystem und entschlackt.

**Bärlauch:** Regt Agni an, wirkt erhitzend und leicht. Ideal um die vermehrte Schwere im Frühling auszugleichen.

**Petersilie:** Leicht erhitzend, unterstützt

leicht köcheln lassen und danach fein mixen.

5. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen.
6. Für das Pesto: Kraut gut waschen und abtropfen lassen. Anschliessend mit Öl mixen und mit Salz würzen.
7. Pesto unter die Grundsuppe mit Stabmixer mixen.
8. Mit frischen Kraut garnieren. Fertig!

es den Stoffwechsel, stärkt die Abwehr, den Appetit und die Verdauung.

**Basilikum:** Hilft gegen Stress, Immunbooster, Verjüngungsmittel.

**Petersilienwurzel:** Gleicht aus und bringt Stoffwechsel Bewegung.

*\*Ohne weiteren Beilagen als Hauptspeise ist die Menge gut für 2 Personen*