




## Kürbissuppe 5E



Element	Zutaten	Zubereitung
<b>F</b>		grossen Topf erhitzen
<b>E</b>	Sonnenblumenöl	dazugeben
<b>M</b>	Cumin, Koriander gemahlen, Senfsamen	anbraten, mit Holzkelle rühren
<b>W</b>	Salz	Zufügen
<b>H</b>	Spritzer Zitronensaft	
<b>F</b>	Curcuma	
<b>E</b>	Kürbisstücke (ca. 500 g), Rüblistücke (ca 300 g); 1 Kartoffel	zufügen, kurz anbraten, rühren
<b>M</b>	Gemahlener Pfeffer; nach Wunsch auch Ingwer geraffelt	
<b>W</b>	8 dl Gemüsebrühe	aufgiessen, bis Gemüse knapp bedeckt ist; Ca. 30 Minuten kochen, pürieren
	Falls nötig abschmecken, dabei die Reihenfolge der Elemente einhalten (es reicht eine Messerspitze); also H Petersilie; je nach Geschmack Orangen- oder Zitronensaft F Curcuma, gemahlen E Zimt M Pfeffer, Cumin, Koriander gemahlen W Salz	

### Kulinarische Empfehlungen

Nach Wunsch mit Kürbiskernöl oder Sauerrahm verfeinern, und mit Kürbiskernen garnieren; geeignet als Vorspeise oder mit Brot oder Focaccia als Abendessen.

	<p><b>Wirkung:</b> wärmend, stärkt das Qi von Milz und Magen, nährt das Blut</p>
---	--