

藥

Rezepte von Mag. Ursula Peer

Kürbissuppe mit Koriander



- 1 Handvoll Korianderkraut, Blätter
- ½ Bund Petersilie
- Schale ½ Zitrone, Bio, unbehandelt
- 1/8 l Kokosmilch
- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis würfelig geschnitten
- 2 Karotten würfelig geschnitten
- 2 Kartoffel würfelig geschnitten
- 1 cm Ingwer, kleingeschnitten
- Weißer Pfeffer, gemahlen
- Flor de sal (besonders hochwertiges Salz, alternativ unraffiniertes Meer- oder Steinsalz)

In kaltem Wasser Petersilie, Schale ½ Zitrone, würfelig geschnittenen Kürbis, Karotten, Kartoffel, Ingwer zustellen und Gemüse weich kochen, Petersilie und Zitronenschale herausnehmen, danach pürieren, mit Flor de sal, dem zerzupften Korianderkraut, der Kokosmilch und dem weißen Pfeffer verrühren und servieren.

Nach Belieben kann die Suppe auch mit gekochtem Reis, Quinoa oder Amaranth serviert werden, dann hält es als Frühstück länger satt!