

Klassische ayurvedische Gerstensuppe

Rezept für 2 Personen

Zutaten

50g Gerstengraupen
1 kleine Zwiebel
1 Scheibe frischer Ingwer
1 TL Ghee oder Sonnenblumenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Kurkuma
1 Karotte
¼ Knollensellerie
½ Zucchini
6dl Gemüsebouillon
Salz
Pfeffer
frischer Koriander

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken, Gemüse fein schneiden. Ghee (oder Öl) erhitzen, Zwiebel und Ingwer kurz darin anrösten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben, umrühren. Gemüse und Gerstengraupen hinzufügen, kurz mitrösten. Mit dem Gemüsebouillon aufgiessen. Aufkochen lassen, anschliessend zugedeckt auf kleiner Hitze ca. 90 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Alberto 

Alberto Gelpi

ganzheitlich . kompetent . authentisch

Dipl. Ayurveda Ernährungsberater

Dipl. Ayurveda Masseur

KT Ayurveda i.A. | EMR anerkannt

www.alyve-ayurveda.ch
