



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Kürbis-Papaya-Suppe

Zutaten

1 kleiner Hokaido-Kürbis
ca. 800g Fruchtfleisch
6 dl Bouillon
1 EL Ghee
1 EL Ingwer gerieben
1 TL Rohrzucker
2 TL Currymischung
1 Papaya ca. 400g Fruchtfleisch
2-3 dl Kokosmilch
1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Kürbiskernöl

Zubereitung

Kürbis in Stücke schneiden, Ghee im Topf erhitzen, die Kürbiswürfel mit Ingwer und Zucker 2-3 Min. karamellisieren, Currymischung dazugeben und mit Bouillon ablöschen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
Inzwischen die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kürbis pürieren, Papaya und Kokosmilch zugeben, nochmals pürieren. Die Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und nach Vorliebe mit Kürbiskernöl servieren.

Apfel-Meerrettich-Schaum

100 g Sonnenblumenkernen
2 Zwiebeln
4 Äpfel
1 TL Ghee
1 TL Currypulver
1 TL Senfsamen ganz

2 EL Meerrettich gerieben/oder Paste
1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer
1 EL Honig
2 dl Rahm steif schlagen

Kernen in Bratpfanne anrösten, auskühlen.
Zwiebeln klein und Äpfel in Würfel schneiden, in Ghee erst Gewürze anrösten, Äpfel, Zwiebeln ca. 10 Min. andämpfen und abkühlen lassen.

geröstete Sonnenblumenkerne mixen mit Apfel-Zwiebelmasse, Meerrettich, Gewürze, Honig mischen nochmals mixen, nach Wunsch mit Rahm verfeinern

Als Brotaufstrich oder zu Lachs ein Genuss.