



SEELENKÜCHE
Ernährungsberatung nach TCM

BÄRLAUCHCREMESUPPE *mit Kartoffeln*

ZUTATEN

200g Kartoffeln
180g Bärlauch
1/2 Zwiebel
200-500ml Gemüsesuppe
(zB. Basen-Gemüse-Suppe)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Kurkuma
4 EL Kresse
1 Handvoll Nüsse, Kerne,
Samen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel klein würfelig schneiden.
2. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
3. Bärlauch gut waschen.
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln kurz glasig dünsten. Kartoffeln dazugeben.
5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Kurkuma dazu und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Dann die Suppe vom Herd nehmen, nur kurz überkühlen lassen und den Bärlauch dazu geben.
7. Sofort pürieren (und danach nicht mehr aufkochen, sonst verliert der Bärlauch seine Farbe und mit Salz und Pfeffer abschmecken).
8. Mit je 2 EL Kresse und einer halben Handvoll Nüsse bestreut servieren.

NOTIZEN