

persönlich  
praktisch  
natürlich

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## **Minestrone, "die Königin der Suppen" nach Wunsch mit Grünkern**



100 g Grünkern

1 EL Olivenöl/Ghee  
½ TL Fenchelsamen  
1 TL Koriandersamen

1 Zwiebel  
7,5 dl Ingwerwasser oder Bouillon  
500 g Gemüse nach Saison  
2 St. Kartoffeln  
1 Ms Paprikapulver edelsüss  
Salz, Pfeffer  
1 MS Muskat  
1-2 EL Zitronensaft  
frische Kräuter

Grünkern nach Anleitung einweichen, danach Wasser abschütten.

Im Ghee/Öl, die gemörserten Fenchel- und Koriandersamen kurz andünsten, gehackte Zwiebel, Grünkern, in mundgerechte geschnittenes Gemüse und Kartoffeln begeben, ca. 5 Min. dünsten. Mit Ingwerwasser oder Bouillon ablöschen, ca. 20 Min. köcheln, mit Paprika, Salz, Pfeffer, Muskat und mit Zitronensaft abschmecken und frischen Kräutern servieren.

Mit Brot und einem Brotaufstrich ein schnelles Znacht das Herz und Bauch erwärmt.

## **Linsen-Kürbis-Curry-Suppe**

1 EL Olivenöl/Ghee  
1 Zwiebel  
1 Knoblauch  
100 g rote Linsen  
500 g Kürbis  
1 TL Currymischung  
7,5 dl Gemüse-Bouillon  
Kräutersalz /Pfeffer

Nach Wunsch Kokosmilch  
Kürbisöl

Fein gekackte Zwiebeln und Knoblauch in Fettstoff andünsten, Linsen und Kürbis kurz mitdünsten, Curry darüber streuen, mit Bouillon ablöschen und bei schwacher Hitze rund 20 Min. köcheln lassen und pürieren.

Nach Wunsch nachwürzen, mit Kokosmilch verfeinern, mit Kürbiskernöl/Kürbiskernen dekorieren.