

# Rote Beete Suppe mit frischem Dill

## Die Zutaten:

2-3 mittelgroße rote Rüben - geschält gewürfelt

3 mittelgroße Kartoffeln - geschält gewürfelt

1 Lorbeerblatt, 1 - 2 Messerspitzen Asafoetida, ½ Tl Kurkuma, 1 Tl Koriandersamen

½ Tl schwarzer Pfeffer oder langer Pfeffer (Pippali)

1-2 Blätter frischen Liebstöckel, 1 Bund frischen Dill

Saft ½ bis 1 Limette, 100 ml saure Sahne

1 El Kichererbsen Mehl, 1 Tl Steinsalz, ca. 700ml Wasser

1 Nelke, 1 Prise geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte

1-2 Tl Ghee - oder für die vegane Zubereitung Olivenöl

# Rote Beete Suppe mit frischem Dill

## Die Zubereitung:

Ghee in den Topf geben und den gemahlene Koriander, Kurkuma, Asafoetida, das Lorbeerblatt und den schwarzen Pfeffer (oder ggf. langen Pfeffer) kurz anrösten.

Rote Rüben hinzugeben und 1-2 Minuten anschwitzen.

Mit dem Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln hinzufügen und den frischen Liebstöckel. Weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblatt heraus nehmen. Salz und Limettensaft, sowie den frischen Dill hinzugeben.

Saure Sahne mit dem Mehl gut verrühren und hinzugeben.

Noch einmal kurz aufkochen lassen und anschließend etwas geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte dazugeben

Mit dem Stabmixer pürieren und mit frischem Dill dekorieren.

# Rote Beete Suppe - Variationen und Anpassung an die verschiedenen Konstitutionstypen:

Das oben beschriebene Rezept ist für jede Konstitution geeignet, eignet sich aber auf Grund der nährenden und befeuchtenden Eigenschaften, sowie der leichten Verdaulichkeit insbesondere für die Vata Konstitution.

Die Rote Beete Suppe kann als Vorspeise für das Mittagessen oder auch als leichtes Abendessen gereicht werden.

Anpassung an die Kapha Konstitution:

Verwenden sie 1 Tl langen Pfeffer (Piper longum) zusätzlich.

oder: verwenden sie zusätzlich etwas Chilpulver oder eine frische Chilischote

oder: verwenden sie zusätzlich ein Stück frischen Ingwer von ca. 3-4 cm Länge

und/oder: verwenden sie zusätzlich ½ Tl zerstoßene Bockshornkleesamen

Anpassung an die Pitta Konstitution:

lassen sie den schwarzen Pfeffer bzw. den langen Pfeffer weg, sowie den Limettensaft

Verwenden sie statt des frischen Dills, ein Bund frischen Koriander