

# Pikante Süßkartoffelsuppe

## Wärmend, nährt und bewegt das Qi

(Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei)

---

### Zutaten

*(für 6 Personen)*

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Karotten oder Kürbisstücke
- 2 Stangen Staudesellerie oder ein karottengroßes Stück Knollensellerie
- 1 Zwiebel mittelgroß oder 2-3 Schalotten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 300 ml Kokosmilch
- 1,25 Liter Gemüsebouillon
- Saft einer Orange
- Zitronensaft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 1 cm frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 getrocknete kleine Chilischote
- Zitronengraspulver oder frische Stange
- 2 Messerspitzen Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 1 reife, weiche Avocado

### Zubereitung

1. Gemüsebouillon in heißem Wasser auflösen und aufkochen.
2. Süßkartoffeln, Karotten und Knollensellerie schälen und das Gemüse in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel abschälen und in kleine Würfel schneiden
4. Ingwer schälen und klein hacken
5. Öl (Erde) in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel (Metall) darin glasig anschwitzen.
6. Gemüse (Erde) hinzufügen und anschließend den Ingwer (Metall) und die kleingehackte Chilischote (Metall) hinzufügen. Alles kurz anbraten und mit Gemüsebouillon (Wasser) aufgießen.
7. Zitronengras (Metall) hinzufügen (frisches zuerst der Länge nach spalten, mit dem Fleischklopfer klopfen und mit einem Stängel umwickeln, damit es nicht auffasert)
8. Kurkuma (Feuer) hinzufügen
9. Zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen
10. Frisches Zitronengras entfernen und mit Kokosmilch aufgießen (Erde) noch kurz aufkochen
11. Mit dem Pürierstab cremig pürieren und mit Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), Orangensaft und Zitronensaft (beides Holz) abschmecken
12. Mit Petersilie garnieren und aufgeschnittene Avocadospalten (Erde) als Einlage reichen