

# Pikante Süßkartoffelsuppe

## Wärmend, nährt das Qi der Mitte

(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
- 4 dl Kokosmilch aus der Dose
- 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
- 1 Messerspitze Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 1 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). Alles kurz durchrösten und mit Gemüsebouillon (Wasser) aufgießen.
7. Zitronengras (Holz) hinzufügen (frisches zuerst der Länge nach spalten und mit dem Nudelwalker klopfen und anschließend mitkochen)
8. Messerspitze Kurkuma (Feuer) hinzufügen
9. Zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen
10. Frisches Zitronengras entfernen und mit Kokosmilch aufgießen (Erde) noch kurz aufkochen
11. Alles mit dem Pürierstab cremig pürieren
12. Mit Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), Orangensaft und Zitronensaft (beides Holz) abschmecken
13. Mit Petersilie garnieren und aufgeschnittene Avocadospalten (Erde) als Einlage reichen