

# Karotten-Maronisuppe mit Rosmarin

Tonisiert und hebt das Qi von Milz & Nieren, wärmend und Blut tonisierend

Vegan, laktosefrei, glutenfrei

---

## Zutaten (für 4-5 Personen)

- 500g Karotten (Erde)
- 150g gekochte Maroni (Erde)
- 2 Esslöffel Olivenöl (Erde)
- 1 Zwiebel (Metall)
- 2 Stängel frischer Rosmarin (Feuer)
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Orange (Holz)
- 1,2 Liter Gemüsebouillon (Wasser)
- 1 TL Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)

## Zubereitung (dauert ca 30 Minuten)

1. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden
2. Karotten waschen, schälen und in 1cm große Ringe schneiden
3. Rosmarin waschen und Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken
4. Maroni in Viertel schneiden und 1/3 zur Seite legen
5. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Karotten und Rosmarin hinzufügen und kurz anbraten
6. 2/3 der Maroni hinzufügen, mit Gemüsebouillon aufgießen und Orangensaft hinzufügen
7. Ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten weich sind
8. In der Zwischenzeit die restlichen Maroni ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis sie leicht gebräunt sind.
9. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken
10. Die Suppe anrichten und die übrigen Maroni als Suppeneinlage einstreuen

Esskastanien (Maroni) sind reich an Vitaminen (C und B1), Mineralstoffen und Spurenelementen (Calcium, Phosphat und Eisen).

In der chinesischen Medizin wird die Kastanie dem Erdelement und dem süßen Geschmack zugeordnet, sie nährt das Qi von Magen und Milz und stärkt die Nieren, daher wird sie auch bei Osteoporose empfohlen.

Rosmarin ist ein erwärmendes sehr aromatisches Gewürz, das Herz, Milz und Nieren Qi tonisiert und die Stimmung hebt.



