

Sellerie -Lauchsuppe mit Granatapfelkernen

Wärmt die Mitte, stärkt Qi, Yin und Yang und die Libido

Vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, histaminarm, fruktosearm

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 halbe Knollensellerie (ca 350 g) (Erde)
- 1 Stange Lauch (ca. 200g) (Metall)
- 3-4 El Pflanzenöl (Oliven- oder Rapsöl) (Erde)
- 1 kleiner Apfel (Erde/Holz)
- Ca. 1 Liter Gemüsebouillon (Wasser)
- 1 Schuss Weisswein oder Verjus (Holz)
- Messerspitze Nelkenpulver (Metall)
- 1/4 TL Kurkuma (Feuer)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall), geriebene Muskatnuss (Metall)
- Rosa Beeren (Metall)
- 1 Granatapfel (Holz)



Zubereitung

1. Lauch der Länge nach spalten und gut waschen, danach in feine Ringe schneiden
2. Knollensellerie schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden
3. Öl in einem Suppentopf erhitzen und Lauch anbraten, bis er zusammenfällt. Sellerie, Nelkenpulver und Kurkuma hinzufügen, 2 Minuten anbraten und mit Weißwein oder Verjus ablöschen, kurz weiter braten, bis der Wein verdampft ist und mit Gemüsebouillon aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
5. Granatapfel im Querschnitt halbieren und mit einem Messerrücken oder Kochlöffel die Kerne, durch Klopfen auf die Schale herauslösen. Dabei den Granatapfel mit der Fruchttinnenseite über eine Schüssel halten, am besten im Abwaschbecken, um den Saft, der dabei austritt, nicht überall zu verteilen.
6. Nach ca. 20 Minuten Apfel hinzufügen und mit geriebener Muskatnuss und im Mörser zerriebenen Rosa Beeren würzen. Noch weitere 5 Minuten köcheln lassen und wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit dem Pürierstab mixen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe mit den Granatapfelkernen als Einlage servieren