

Rezept: Pastinaken-Birnensuppe

Ayurvedan



„Hubsie, hast du das gelesen!?!?“ Oh, Mann! Dieser Bericht der Weltgesundheitsorganisation WHO hat mich ganz schön aufgewühlt, weil doch mein lieber Freund Hubsie so gerne Fleisch ist. Nur 50 Gramm Schinken oder Wurst täglich erhöhen das Darmkrebsrisiko um 18 Prozent. Damit ist das Essen von Wurstprodukten genauso schädlich, wie Zigaretten, Asbest oder Dieselabgase.

Hubsie hatte es gelesen. Aber wie alle, die wissen, dass sie etwas tun, was nicht wirklich gesund ist, denkt er, dass er bestimmt nicht zur Risikogruppe gehört. „Weißt du was, lieber Hubsie, ich lade dich zur Sonntagssuppe ein. Es gibt Pastinaken-Birnensuppe!“

1. November ist Weltvegantag

Zur veganen Ernährung kam ich, als die Tochter meines geliebten Pauls ein Praktikum bei einem Bio-Bauern machte. Sie erzählte, dass auch dort die Tiere unnatürlich im Stall stehen, dass auch die Bio-Kühe auf

Milchhochleistung gezüchtet sind und dass es Bio-Geflügelhöfe gibt, die 10.000 Hühner halten. Wusstest du, dass bei den eierlegenden Hühnern die Hähnchen alle getötet werden? Auch bei den Bio-Eiern! Nur bei den so genannten Brudereiern nicht. Auf diesen Höfen dürfen die Hähnchen weiterleben, obwohl sie keine Eier legen können.

Darüber habe ich nachgedacht und bin zu dem Entschluss gekommen, dass vegetarisch alleine nicht reicht. All der Bio-Käse, Bio-Quark und die Bio-Milch kommen von Tieren, die so gehalten werden, dass ich nicht die Verantwortung tragen kann.

Ayurvedan

Ayurvedan bedeutet, dass dieses Rezept ayurvedisch und zugleich vegan ist. Es enthält keine tierischen Produkte und keine Zwiebeln und Knoblauch. Denn diese sind für viele Dosha-Typen nicht zuträglich. Ayurvedan ist also garantierter ayurvedischer Genuss ohne Tierprodukte.



Gewürze in Ghee anbraten

Rezept:

**Pastinaken-Birnen-
suppe**

Für 2 Personen zum Stattessen,
oder für 4 Personen als Vor-
speise.

800 g Pastinaken, ungeschält
gewogen

2 Birnen, ca. 400 - 500 g

2 EL Ghee

4 EL Agavensirup

1/2 TL Zimt

1/2 TL Paprikapulver

1/4 TL Ingwerpulver

1/2 TL Bockshornklee

1 Prise Chilipulver

1 Liter Gemüsebrühe

100 ml Sojasahne

2 EL Zitronensaft

Kräuter zum Würzen, z.B. Ko-
riander.



Die Pastinaken schälen und klein schneiden.

Die Birnen schälen und ein halbe Birne zur Seite
legen für die Deko.

Die Gewürze im Ghee anbraten, bis es duftet. Dann
die Birnen dazu geben und mit dem Agavendicksaft
begießen. Bei mittlerer Hitze karamellisieren.

Die Pastinaken dazugeben und mit 500 - 600 ml der
Brühe begießen. Alles muss bedeckt sein. 15 Minuten
köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab alles fein
pürieren. Wenn noch ein paar Stücke drin sind, dann
macht das nichts.

Die restliche Brühe dazugießen, je nach dem, ob du
es lieber dick oder flüssig magst. Auf dem Foto siehst
du, dass ich gerne kompakte Suppen mag. Das
pladdert nicht so. Sojasahne einrühren. Mit Zitronen-
saft und evtl. etwas Salz abschmecken.

Lass es dir schmecken!

Glückliche Küchengrüße schickt dir Lisa ♡