

## Möhren – Ingwersuppe

Möhren sind ein feuchtes, öliges, wärmendes und leicht verdauliches Gemüse mit süßem und bitterem Geschmack. Optimal zum Vata-Ausgleich. Die Möhre ist ein gut verträgliches, harmonisches Nahrungsmittel und ein altbewährtes Rasayana (Verjüngungsmittel) zur Vitalisierung des Zellstoffwechsels. Sie wirken harntreibend, stuhlbindend, blutbildend und stärken Augen, Gehirn und Magen.

### Zutaten für 4 Personen

400g Möhren  
200g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
etwas geriebener Ingwer  
¼ Chilischote, getrocknet oder frisch  
oder etwas Chilipulver  
1 EL Ghee  
800 ml Gemüsebrühe  
100 ml frisch gepresster Orangensaft  
Salz, Pfeffer, Currypulver  
200 ml Schmand  
Schwarzkümmel



### Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebeln fein würfeln, Chili fein hacken.

Ghee in einem Topf erhitzen, Ingwer, Zwiebeln und Chili andünsten, Kartoffeln und Möhren dazugeben und ca. 10 min mit andünsten, Gemüsebrühe aufgießen und alles 15 min köcheln lassen.

Gepressten Orangensaft zugeben und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und den Schmand unterheben.

Mit Schwarzkümmel servieren.