



Pastinaken-Birnensuppe, ayurvegan

Pastinaken und Birnen sind zwei, die sich gut vertragen. Neulich habe ich ein leckeres Rezept für die beiden gefunden und habe es mit Gewürzen ayurvedisch aufgepeppt. Gerade im Herbst ist das ein tolles Rezept, weil es Vata sehr beruhigt. Suppen sind ohnehin der perfekte Vata-Beruhiger.

„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.

Rezept Pastinaken-Birnensuppe

Für 2 Personen zum Sattessen, oder für 4 Personen als Vorspeise.

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 oder Hafercuisine

2 EL Zitronensaft

Kräuter zum Würzen, z.B. Koriander.



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



Die Pastinaken schälen und klein schneiden.

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

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 oder Hafercuisine einrühren. Mit Zitronensaft und evtl. etwas Salz abschmecken.

Lass es dir schmecken!

Glückliche Küchengrüße schickt dir

