

Der September fällt in der Chinesischen Medizin in das Element Erde. Dieses steht für Stabilität der eigenen Mitte. Wohlriechende und gelbe Nahrungsmittel sollten jetzt zur Stärkung von Magen und Milz gegessen werden, die es zur Zeit in Hülle und Fülle an der Gemüsetheke gibt. Probieren Sie doch einfach mal eine **Kürbissuppe mit Ingwer**.

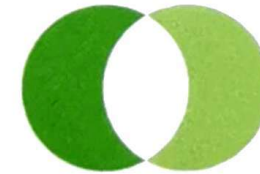
Zutaten

200 Gramm Kürbisfleisch, 1 Möhre, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Curry, frisch geriebenen Ingwer, 1 EL Creme Fraiche oder saure Sahne

Kürbisfleisch, Möhre und Kartoffeln würfeln. Zwiebel fein hacken und in Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und anschwitzen, mit Brühe auffüllen. Alles zusammen etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Curry abschmecken. Die Suppe durch Mandelblättchen oder eine Scheibe geräucherten, gewürfelten Lachs verfeinern.

Einen Löffel Creme Fraiche oder saure Sahne auf die fertige Suppe geben.

Guten Appetit.



Naturheilpraxis
ATTENDORN

Hubertus Schnüttgen

Heilpraktiker

Klosterplatz 1

57439 Attendorn

Tel. 0 27 22/65 64 23

info@naturheilpraxis-attendorn.de

www.naturheilpraxis-attendorn.de