

Ein feines Süppchen als Entrée

Sellerie-Kokos-Suppe mit krossem Topping

Zutaten:

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Knollensellerie (geputzt ca. 500g)
- 1 Bio-Limette
- Kokosöl
- 800 ml Gemüsefond (ersatzweise Wasser und Gemüsebrühe)
- 1-2 zarte Stangen Staudensellerie
- 3 EL Kokosraspel
- 250 ml Kokosmilch
- gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Den kleinen geschälten Knollensellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Bio-Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem mittleren Topf in 2 EL Kokosöl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig andünsten. Die Selleriewürfel dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten dünsten. Den geriebenen Ingwer unterrühren, mit 800 ml Gemüsebrühe aufgießen und alles aufkochen lassen.

Anschließend die Temperatur reduzieren und bei geschlossenem Deckel in ca. 20 Minuten weich köcheln lassen.

Währenddessen den Staudensellerie putzen, entfädeln und sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL Kokosöl erhitzen und die Staudenselleriewürfel ca. vier Minuten anbraten. 2 bis 3 EL Kokosraspel dazugeben und unter Rühren weiter braten, bis die Kokosraspel sich bräunen. Leicht salzen und pfeffern. Die Limettenschalen und 1/2 Bund fein gehackter glatter Petersilie unterheben.

Den fertig gegarten Knollensellerie pürieren, ggfs. noch etwas Brühe oder Wasser zugeben, Kokosmilch einrühren. Die Suppe noch einmal erhitzen, aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit dem Limettensaft und der Sojasauce abschmecken.

Die Suppe in Schüsselchen geben und mit jeweils 1 bis 2 EL Kokos-Topping bestreuen.

Variante:

Auch sehr lecker schmeckt diese Suppe mit Süßkartoffeln oder Rote Beete. Die Petersilie kannst du durch Koriandergrün oder Schnittlauch ersetzen.

Wirkung:

Generell stärken Suppen dein Wasserelement. Außerdem nährt Sellerie den mittleren Erwärmer, deine Mitte, in diesem Rezept unterstützt von der süßen Kokosmilch, die dazu noch besonders dein Yin tonisiert. Der Ingwer und Knoblauch geben der Suppe einen wärmenden Charakter. Der Staudensellerie hilft, einen kühlen Kopf im Weihnachtstrubel zu behalten und sich nicht zu sehr aufzuregen, denn er kühlt Leber -und Magen-Hitze.