



## Linsen –Kokos Suppe mit geröstetem Sesam (vegan)

### Zutaten für 4 Portionen:

Menge	Lebensmittel	Element	Thermik
4 Stk.	zerkleinerte Karotten	Erde	warm
2 EL	Butterschmalz oder Butter	Erde	neutral
2 l	Gemüsesuppe	Erde	neutral
1 TL	gerösteter gemörserter schwarzer Sesam	Erde	neutral
125 l	Kokosmilch		
½	Zwiebel fein geschnitten	Metall	warm
1 Zehe	Knoblauch	Metall	heiß
1 TL	frisch geriebener Ingwer	Metall	warm
Je eine gute Prise	Mutterkümmel, Zimt,	Metall	warm
2 Stk.	Lorbeerblätter	Metall	warm
Etwas	Pfeffer	Metall	heiß
250g	gewaschene rote oder gelbe Linsen (Kokos-Linsen sind noch leckerer – Denvert)	Wasser	neutral
1 EL	Hijiki Algen (man kann sie auch weg lassen)	Wasser	kühlend
Etwas	Salz nach Geschmack	Wasser	kalt
2 EL	Zitronensaft	Holz	kalt
1 TL	geriebene Zitronenschalen Bio	Feuer	neutral
½ TL	Curcuma	Feuer	warm

### DEKO:

Gerösterer Sesam, Sesam Öl, Koriander Kraut fein gehackt oder Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch, Ingwer fein hacken, die Linsen und Gewürze (außer Salz, Pfeffer, Curcuma und Zitronensaft) in den Butterschmalz sanft anschwitzen. Wenn es duftet mit der Suppe ablöschen und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kokosmilch dazu geben pürieren und mit Curcuma, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und garnieren.

### Wirkung:

*wärmend und nährend, Qi stärkend; bei Milz- und Nieren-Qi-Mangel, bei Blut-Mangel; bei erhöhtem Cholesterinwerten, Haare stärkend*

**Schwarzer Sesam** (Merkur) ist stark Calcium haltig und es stärkt besonders die Nierenenergie.

**Die Hijiki Algen** (Denns, Prokopp) sind gut bei erhöhten Cholesterinwerten, Blut reinigend, Nieren Yin nährend, Qi tonisierend, bei Unruhe, Nervosität