



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Löwenzahn- Süßkartoffelsuppe

### Zutaten

300 g	Süßkartoffeln
50 g	Frische Löwenzahlblätter und 4 Blüten
20 g	Ingwer (frisch)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 El.	Ghee
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Wasser
1	Mango
1 kl.	Zucchini
etwas	Zitronensaft, Chilipulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma
¼ Tl.	Fenchelsamen und Kreuzkümmel

### Zubereitung

Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls in feine Würfel schneiden.

In einen Topf das Ghee erhitzen und den Fenchel und Kreuzkümmel platzen lassen.

Nun den Zwiebel, sowie Ingwer und Knoblauch hinzufügen.

Jetzt die Kartoffeln kurz mit andünsten.

Mit Wasser ablöschen und Kokosmilch aufgießen sowie die restlichen Gewürze hinzugeben.

Die Mango in feine Würfel schneiden und ebenso die Zucchini. Beides nun zur Suppe hinzugeben und gut mixen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Löwenzahnblätter hinzufügen.

**Geschmackstipp:** Wer möchte kann beim mixen der Suppe einen Becher Sauerrahm einrühren.

**Tipp:** Als Dekor eignen sich die Blüten die somit ein schönes Farbenspiel abgeben.

