

vegetarisch / vegan

# Kürbis-Safran-Suppe zum Blut und Qi stärken

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Mit den passenden Zutaten bringt dich der Kürbis gestärkt durch den Winter. Er leitet Hitze, Schleim und Feuchtigkeit aus und ist daher bei Magenschleimhautproblemen, Magenübersäuerung oder Bluthochdruck geeignet. Doch es gilt ein warmes Kürbissüppchen ist für jeden Bauch eine Wohltat!



## Was brauchst du:

1 Stk.	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
200g	Kürbis
200g	Marroni gekocht
50g	Cashew-Nüsse
1L	Wasser
2EL	Gemüsesuppen- Extrakt (Bouillon)
1 Prise	Safran
1 Hand	Hijiki-Algen
2	Eigelb
vegan	<i>Eigelb ersetzen mit 1-2 EL Mandelmus</i>

## Zubereitung in 5 Schritten:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Den Kürbis klein schneiden und zusammen mit gekochten, geschälten Marroni, Cashew-Kernen, Wasser und Gemüsesuppen-Extrakt kochen.
3. Wenn Kürbis und Marroni weich sind, wird alles zusammen püriert.
4. Safran und Hijiki-Algen dazugeben und 7 Minuten ziehen lassen.
5. Die Suppe etwas auskühlen lassen. Das Eigelb darin verrühren und abschmecken.

**Tipp:** Getoastetes Roggenbrot mit darauf geriebenem Ingwer oder Knoblauch.