

## Wärmende Kürbissuppe zur Weihnachtszeit

	1. Runde	2. Runde	3. Runde	4. Runde	5. Runde
Holz		½ Bund Petersil frisch	Schale von ½ Zitrone	1 frische Tomate	(Wahlweise: 1 frisches Brennesselblatt oder Zitronensaft oder eine saure Apfelspalte)
Feuer	leeren Topf auf Herd heiß werden lassen	1 ca 3 cm langes daumendickes Stück Kurkuma	ca. 1,5 l heißes Wasser	3 frische Salbeiblätter, gar kochen, pürieren.	(½ TL Paprika gemahlen edelsüß oder frischer Thymian)
Erde	1 EL Kokosöl	4 mittelgroße Karotten, 120 g Sellerie, 3 kleine Kartoffel, geschnitten	caa. 1,2 – 1,5 kg Kürbis geschnitten	Kokosmilch nach Vorliebe oder mit Kürbiskernöl servieren (auch beides)	Jetzt kann die Suppe mit Kürbiskernöl serviert werden.
Metall	3 mittelgroße Zwiebel, geschnitten	1 ca. 3 cm langes daumendickes Stück Ingwer	Gewürze: 2 TL Koriander, 2 TL Mariendistel, 1 TL Senfkörner, 1 TL Rosmarin, 1 TL Thymian, 8 Pfefferkörner, ½ TL Galgant, 2 Lorbeerblätter, 1 Msp Chili scharf	Jetzt kann man nachwürzen, falls man möchte. (Wahlweise: getrocknete Gewürze, es reicht auch eine Messerspitze)	
Wasser	60 g Linsen	3 EL Erbsen aus dem Tiefkühler	Salz nach Vorliebe	(Wahlweise: Salz oder ein paar Löffel kaltes Wasser)	