Pastinakenwurzel-Suppe mit Rote-Linsen-Bällchen

E 500 g Pastinakenwurzeln oder Petersilienwurzel
M 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, 1 Prise Pfeffer gemahlen
W 1 L Wasser, 2 Prisen Salz, 100 g rote Linsen, 2 EL + 2 EL Erdmandelmus,
H 200 g / 1 säuerlicher Apfel (z.B:Boskop)
F 1 Prise Kurkumapulver

ROTE LINSENPÜREE:

- Wiege Linsen und Wasser so ziemlich genau ab und erhitze es gemeinsam und schalte dazu zurück auf die mittlere Stufe, bis die Linsen gar sind. Mische Kreuzkümmelpulver und das Nussmus unter und püriere es. Stelle es weg vom Herd, damit es abkühlen kann.
- Vor dem Servieren mach ein Bällchen mit der Handfläche oder mit einem runden Ausstecher wie Melonenausstecher oder hier im Bild siehst du meinen Kaffeepulverlöffel.

WURZELSUPPE:

- In einen großen Suppentopf erhitze das Wasser. Während du das Wurzelgemüse wäschst, säuberst du und in 2 cm Stücke schneidest. Den Apfel kannst du nach dem Waschen ohne Schälen auch würfeln.
- Koche das Wurzelwerk und den Apfel, bis alles weich ist. Vor Ende gib Kurkumapulver, Pfeffer und das Erdmandelmus hinzu.
- Dann pürierst du es und ggf. gib noch etwas Salz dazu.
- Garniere die Suppe mit dem Linsenpüree-Bällchen, frischen Kräutern oder Sprossen.

Warum ist Erdmandel so gesund?
Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen wird die Verdauung sanft angeregt. Außerdem binden Erdmandeln Stoffwechselgifte oder andere toxische Rückstände im Darm. Sie stärken die natürliche Darmflora und verdrängen gleichzeitig gefährliche Mikroorganismen. Somit unterstützen Erdmandeln die Selbstreinigung des Darms.
Die Erdmandel ist nicht mit der bekannten ‚Mandel' verwandt. Da sie nicht am Baum wächst, sondern unter der Erde als Wurzelknollengewächs. Somit ist sie ein Alternative bei Nussallergie. Auf PRAL-Liste steht sie mit