

## REZEPTTIPP

### Ayurvedische Herbstsuppe mit Plose Mineralwasser Naturale



#### Zutaten für vier Portionen:

- 1 Zwiebel
- 200 g Kürbis
- 2 EL Ghee
- 2 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Salz
- 150 g gelbe Linsen
- ½ TL Kreuzkümmel
- **500 ml Plose Mineralwasser Naturale**
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Apfel
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Koriandersamen
- ½ Bund Koriander

#### Zubereitung:

1. Zunächst die Zwiebel und den Kürbis fein würfeln und gemeinsam in einem großen Topf in Ghee glasig anschwitzen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren und in feine Ringe schneiden. Wer es nicht so scharf mag, kann die Kerne vorher entfernen. Zu der Zwiebel und dem Kürbis in den Topf geben und einige Minuten erhitzen – danach Salz, Linsen und Kreuzkümmel unterrühren.
3. Mit Plose Mineralwasser Naturale ablöschen, kurz aufkochen und mit Kokosmilch verfeinern.
4. Die Suppe für 25-30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen – dabei ab und zu umrühren.
5. In der Zwischenzeit den Apfel samt Schale fein reiben und abschließend unterheben und etwa 5 Minuten mit garen.
6. Währenddessen die Kürbiskerne zusammen mit den Koriandersamen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Den frischen Koriander fein hacken.
7. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Koriander bestreuen.

## Bildmaterial



*Bildunterschrift: Ayurveda stärkt den Organismus: Ayurvedische Herbstsuppe mit Plose Mineralwasser Naturale (Quelle: Plose Quelle AG)*

---

## Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

## Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

**Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de).**

---

## Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,  
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, [plose@kommunikationpur.com](mailto:plose@kommunikationpur.com)