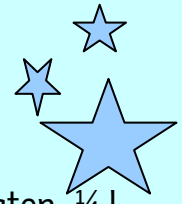


SONNENKÖNIGSUPPE



Zutaten:

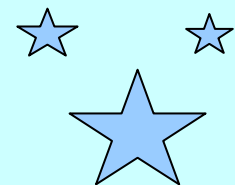
3 EL Butter, 1 kleine gehackte Zwiebel, 1 große Dose geschälte Tomaten, $\frac{1}{4}$ l Brühe, 150 ml Orangensaft, etwas Rosmarin, Salz und Paprikapulver

Zubereitung:

Erhitze die Butter in einem großen Topf. Dünste die Zwiebelwürfelchen darin an. Schneide die Tomaten grob klein und gib sie ebenfalls mit der Brühe hinzu. Lass alles eine Viertelstunde köcheln. Dann püriere die Suppe mit dem Mixstab und gib den Saft hinzu. Schmecke die Suppe mit den Gewürzen und Kräutern ab und lass sie noch einige Minuten ziehen. Dazu schmecken frische Brötchen.

Ein sonniges Rezept, wenn man am Mittwintervormittag aus der Kälte kommt und schnell etwas zum Aufwärmen braucht. Lässt sich wunderbar vorbereiten!

ZEIT FÜR RUHE: EIN WINTERTANZ



Such dir eine Musik aus, die nicht zu lebhaft ist. Nun stell dir vor, du wärest eine Pflanze auf einer großen Wiese. Es ist später Herbst. Der Wind zaust dich und rüttelt deine Blätter von den Ästen. Sie sinken zu Boden. Du fühlst, wie deine Säfte sich langsam in deine Mitte zurückziehen und von dort weiter nach unten zu den Wurzeln. Du, die Pflanze, machst dich immer kleiner, um der Kälte zu entgehen. Schließlich kauerst du so dicht wie möglich am Boden und kuschelst dich dort ein. Nun sinkst du in den Schlaf und erholst dich von den langen Monaten im Frühling, Sommer und Herbst, bis der Kreis von Neuem beginnt und dich die Sonne mit ihren wärmenden Strahlen aus dem Schlaf kitzelt.

Wenn ihr das mit mehreren macht, kann einer von euch auch die Frau Holle spielen, die alle 'schlafenden' Tänzer mit Schnee-Tüchern bedeckt.