

REZEPT KÜRBISSUPPE



Zutaten für 4 Portionen:

15 g Ingwer
400 g Kürbisfleisch(Hokkaido)
1-2 TL Olivenöl
1-2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
40 g Zwiebeln nach Geschmack
1,0 l Gemüsebrühe
100-125 ml Sahne (Alternativ: Kokosmilch, Hafercuisine, Sojagetränk)
1 TL Currypulver
1 Stange Zitronengras
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker
Etwas Kürbiskernöl nach Geschmack



Zubereitung:

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Würfel zerkleinern. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer, Kürbis und Kartoffeln (und Zwiebeln) mit Olivenöl kurz anbraten. Mit dem Currypulver bestreuen.



Die Gemüsebrühe (Weißwein) und die Stange Zitronengras zu dem Kürbisgemüse geben und ca. 20 min zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Sahne (oder Alternativen), Gewürzen und Kürbiskernöl verfeinern.



Nährwerte pro 400 g Portion:

Energie: 200 kcal



Fett: 13 g



Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 15 g



Zubereitungszeit : ca. 40 min

