



KÜRBISCREMESUPPE

Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Kürbiscremesuppe MIT CURRY & KÜRBISKERNEN

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 kg Hokkaidokürbis,
frisch mit Kernen
- 10 g Kürbiskerne
- 30 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln,
geschält & gewürfelt
- 1,4 l Gemüsebrühe
- Currypulver
- Jodsalz *mit Fluorid*
- Pfeffer, *gemahlen*
- Muskat, *gemahlen*
- 10 g Petersilie, *gehackt,
frisch oder TK*
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Nährwerte / Portion:

Energie 281 kcal | Eiweiß 8,66 g
Fett 9,99 g | Ballaststoffe 10,3 g
Kohlehydrate 33,4 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Kürbis** halbieren, faseriges Fruchtfleisch und **Kürbiskerne** entfernen und bei Seite legen. **Kürbis** in Würfel schneiden.
- 2 | Öl** in einem Topf erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen.
- 3 | Kürbiswürfel** dazugeben, kurz mit dünsten, mit **Curry** bestäuben und mit **Gemüsebrühe** aufgießen, ca. 20 Min. garen bis der **Kürbis** weich ist.
- 4 |** In der Zwischenzeit die **Kürbiskerne** aus dem faserigen Fruchtfleisch lösen, in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen.
- 5 |** Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 6 |** Abschmecken mit **Salz, Pfeffer, Curry** und etwas **Muskatnuss**.
- 7 |** Mit gerösteten **Kürbiskernen** und **Petersilie** bestreuen und mit **Vollkornbrot** reichen.

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:
www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:
www.inform-rezepte.de