

Mein Tipp... in der Herbstzeit

Kürbissuppe mit Ingwer für 4 Personen



Zutatenliste:

| | |
|---------|--|
| 400 g | Kürbis |
| 200 g | Möhren |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Butter |
| | Currypulver |
| 2 EL | feines Hirsevollkornmehl |
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| | frisch geriebener Ingwer |
| | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| | frisch gepresster Knoblauch (nach Geschmack) |
| | Pfeffer |
| | Meersalz |
| 1 EL | Mandelblättchen |
| 4 EL | Crème fraîche |

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel dazu geben und ebenfalls anschwitzen. Das Currypulver und das Hirsevollkornmehl einstreuen und mit anschwitzen.
3. Die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen, die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren.
4. Mit Ingwer, Pfeffer, Meersalz und Knoblauch abschmecken. Die Mandelblättchen ohne Fettzugabe leicht in einer Pfanne bräunen. Die Creme fraiche auf die Suppe geben und die Mandeln darüber streuen. Dazu passen ein bis zwei Scheiben Vollkornbaguette.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser leckeren Vorspeise.
Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

