

REZEPT KÜRBISSUPPE



Zutaten:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 1-2 Stangen Lauch
- 2 Kartoffeln
- Koriander
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Wasser
- Rapsöl oder Ghee zum Anbraten vom Kürbis und vom Lauch
- Kürbiskernöl & Kürbiskerne als Topping

TIPP:

Die Suppe kannst du gut vorbereiten und dir täglich einen Teller davon wärmen.

Dinkelkörner oder Schafskäse als Einlage passen prima zur Suppe.

Du kannst die Suppe auch in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und dann die Suppe mit zu deinem Arbeitsplatz nehmen. In der Pause einfach mit kochendem Wasser und einem Löffel Gemüsebrühe (Pulver) auffüllen.

Ghee kannst du auch nachträglich als nährnde Zutat hinzugeben.

Zubereitung:

1. Hokkaido Kürbis waschen und abtrocknen. Der Kürbis wird mit Schale verzehrt.
2. Kürbis vierteln, Kerne mit einem Löffel ausschaben und in den Bio-Müll geben.
3. Kürbis in Stücke schneiden und anbraten.
4. Lauch und Kartoffeln putzen und schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Alles in den Topf geben.
6. Wasser – bis das Gemüse bedeckt ist – hinzufügen. Gewürze und Gemüsebrühe dazugeben.
7. Ca. 15 köcheln lassen bis der Kürbis und die Kartoffeln gar sind.
8. Alles pürieren und auf tiefen Tellern anrichten.