

Kürbissuppe

Für 8 Personen:
276 g pro Portion - 2,21 kg Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
6,7	Kürbis roh	1,0 kg
1,3	Zwiebeln	40 g
3,3	Lauchzwiebel roh	100 g
1	Chili rot getrocknet	1 g
25,0	Ingwerknolle	25 g
1,5 Esslöffel	Kürbiskern	30 g
0,83	Rüböl (Rapsöl)	10 g
5,0	Kurkuma getrocknet	5 g
3,3	Gemüsebrühe (4)	1,0 kg

1. Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
3. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben.
4. Kürbiskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Zubereitung:

Rapsöl im Topf erhitzen. Kürbis, Zwiebeln und Kurkuma darin andünsten. Chili und Ingwer hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Frühlingszwiebeln hinzufügen und für ca. 5 Minuten mitkochen. Die Suppe anrichten und ausgarnieren Kürbiskernen und Kürbiskernöl.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 276 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
102 kcal	5,43 g	9,19 g	3,78 g	123 µg	23,6 mg	63,4 mg	1,85 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
4,55 g	5,03 mg	191 mg	1,05 g