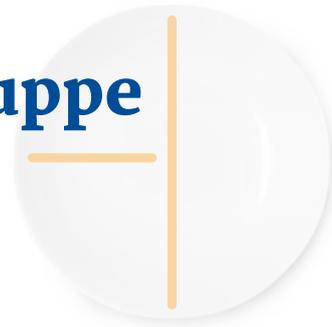




Herbstliche Kürbissuppe



Menge

2200 g für 4 - 5 Portionen

Zutaten

1	Kürbis, etwa 800 g
2	Möhren
1	Zwiebel
1 Stückchen	Ingwer
3 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne
etwas	Pfeffer und Salz
1 Bund	Petersilie

Zubereitung

Kürbis entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Möhren und **Zwiebel** schälen und würfeln. **Ingwer** fein schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

Kürbis, Möhren und Ingwer dazugeben.

Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sahne hinzufügen und alles pürieren.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Auf dem Teller servieren und mit **Petersilie** bestreuen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	243 kJ / 58 kcal	Eiweiß	1,0 g
Fett	4,4 g	Ballaststoffe	1,2 g
gesättigte Fettsäuren	1,9 g	Natrium	16 mg
Kohlenhydrate	4,3 g		
davon Zucker	2,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	53 g

Hinweis

Zu der Suppe passen auch andere frische Kräuter.