



Gemuese-Orama



Kürbis Suppe

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 25 min

Zutaten

Hokkaido	1 Mittelgroßer
Apfel (ungeschält oder geschält)	1 Apfel
Zwiebel	1 Mittelgroße
Karotte	1 Stück
Kohlrabi	1/2 Stück
Petersilienwurzel	1/2 Stück
Sellerieknolle	15 – 20 g
Kokosmilch (Bio)	1 Dose
Kartoffel (mehlig oder festkochend)	1 Stück
Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Oregano,)	nach Belieben
Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Kümmel und Koriander, Curry, Zimt...)	

Anleitung

Karotten, Kartoffel, Kohlrabi, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und dann in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Apfel entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Kürbis entkernen und auch in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln in Würfel schneiden und mit etwas Butter andünsten (ca. 2-3 min). Dann alle anderen Zutaten ebenfalls in den Topf geben. Ca. 700 ml Kokosmilch und Wasser (zusammen 700 ml) aufgießen, alles nach Belieben würzen und dann 35 min köcheln lassen.

Sobald alles gar ist, mit der Küchenmaschine oder dem Mixer cremig pürieren.

Auf die Teller verteilen und mit Kräutern bestreuen.

Spezielle Ernährungsinformationen

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

ca. 344 Kcal pro 100 Gramm

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>