

REZEPT

Im Herbst könnt ihr für dieses tolle Rezept auch das ausgeschabte Fruchtfleisch von einem großen Kürbis verwenden. Das könnt ihr dann gleich mit den Karotten zugeben.



KÜRBISSUPPE (6 PORTIONEN)

- ◆ Den Deckel des Kürbisses abschneiden und die Kerne aus dem Kürbis entfernen.
- ◆ Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 100 °C im Ofen aufwärmen.
- ◆ Zwiebelstückchen in etwas Olivenöl andünsten, bis sie glasig werden.
- ◆ Die gewürfelten Karotten und den gewürfelten Kürbis dazugeben und ca 1 min andünsten.
- ◆ Das Ganze mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen.
- ◆ Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 15-20 min köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
- ◆ Anschließend pürieren.
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

IHR BRAUCHT:

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis (gewaschen und gewürfelt, 500 g)
- Etwas Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 300 ml Milch
- 2 Karotten (gewaschen und gewürfelt)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

TIPP:

Ersetzt die Milch durch Kokosmilch, würzt mit etwas Currypulver und dünstet zusammen mit den Zwiebeln etwas frischen, gehackten Ingwer an.

