

Kürbiscremesuppe

- für 4 Personen -

Zutaten:

2 EL Rapsöl

2 Zwiebeln

2 Möhren

½ Hokaido - Kürbis

2 EL Gemüsebrühe

4 TL saure Sahne

ca. 600 ml Wasser

frisch ger. Ingwer, Pfeffer, Koriander, Salz

Zubereitung:

Speiseöl in einem Topf erhitzen · Zwiebeln und Möhren schälen, würfeln und goldgelb anrösten · Hokaido waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit der Schale in würfeln und zu den Zwiebeln und Möhren geben · Gemüsebrühpulver dazu geben und heißes Wasser auffüllen · abschmecken mit Ingwer, Pfeffer, Koriander, Salz · mit saurer Sahne servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 90 kcal, 4,6 g Ball., 2 mg tier. Chol.

0 KHE