

KÜRBIS- INGWER SUPPE

Vitalpunkt Dresden

10 Minuten • ergibt 2 Portionen



Zutaten

1 Zwiebel
20g Ingwer
600g Hokkaido Kürbisse
4 TI Butter
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
200ml Milch oder Kokosmilch
1 TI Balsamico Essig

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Hokkaido Kürbis waschen und klein schneiden. Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Ingwer anschwitzen und den Kürbis nach und nach zugeben. Mit Milch oder Kokosmilch aufkochen und weichkochen lassen. Pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es ganz fein mag, kann noch ein paar Tropfen Kürbiskernöl dazugeben.

Kalorien 186; Fett gesamt 11,6 g; gesättigtes Fett 1,6 g; Cholesterin 5,6 mg; Natrium 483 mg; Kohlehydrate gesamt 418,6 g; Ballaststoffe 5,5 g; Eiweiß 5,6 g