

# Kürbissuppe

Kürbis in Würfel schneiden. Margarine in einem Suppentopf zerlassen, Kürbis darin anschwitzen, mit Wasser auffüllen, gekörnte Brühe zugeben und weich kochen. Danach pürieren.

Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Gewürze und Reisdink (oder Wasser-Sahne-Gemisch) unter Rühren zugeben und erhitzen.

TIP: Verwandeln Sie das Rezept in eine Kürbis-Kartoffel-Suppe. Schmecken Sie mit Zwiebeln und Gewürzen nach Ihrer Wahl ab.

Nährwerte für 1 Portion

Kalorien: 90

Kaliumpunkte: 300 mg

Phosphatpunkte: 50 mg

Kochsalz 0,8 g

## ZUTATEN für 4 Portionen:

400 g Kürbisfleisch  
20 g Margarine  
½ l Wasser  
5 g gekörnte Hühnerbrühe  
10 g Mehl  
Weißer Pfeffer  
1 kl. Msp. Gemahlener Ingwer  
Zimt, Koriander  
125 ml Reisdink, naturell oder  
Wasser-Sahnegemisch