

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