Bio-Kürbissuppe
bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

Bio Kürbis, 3 Stangen Bio Porree, 3 Bio Möhren, 6 Esslöffel Bio Rapskernöl, 3 Teelöffel Bio Brühe (Instant), 3 Bio Knoblauchzehen, 2 Teelöffel Himalayasalz, 1 Teelöffel Bio Pfeffer, 1 Teelöffel Bio Ingwer gemahlen, 1 Teelöffel Bio Muskat gemahlen, 1 Becher Bio saure Sahne, 2 Teelöffel Bio Petersilie, 1,5 l Wasser.

Die Vorbereitungen:

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen (mit viel Glück wachsen im nächsten Jahr aus diesen Kernen die nächsten Kürbisse. Einfach im Garten an einer geeigneten Stelle eingraben und dann viel Glück... ;-). Den Kürbis dann grob in Würfel schneiden (mit Schale).

Den Porree und die Möhren (ungeschält) in grobe Stücken schneiden und waschen.

Den Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stück schneiden.

Die Zubereitung:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Kürbis, den Porree, die Möhren und etwas später den Knoblauch kräftig anbraten (ca. 5 - 7Minuten). Währenddessen die Brühe anmischen und abschließend zu dem angebratenen Gemüse geben.

Nun kräftig mit den Gewürzen bereichern und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab alles fein pürieren, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu sämig erscheint.

Anschließend den Becher Sahne und die Petersilie zugeben und nach kurzem weiteren Erhitzen servieren.

Funktioniert natürlich auch mit herkömmlichen Lebensmitteln, schmeckt allerdings mit Bio-Lebensmitteln besonders gut und ist noch gesünder!

Schmeckt auch kleinen Kindern gut (sofern es nicht zuuu kräftig gewürzt ist ;-)).

Guten Appetit!

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de