



KÜRBISCREMESUPPE

# Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

**in FORM**

Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

## Kürbiscremesuppe MIT CURRY & KÜRBISKERNEN

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

- 1 kg Hokkaidokürbis,  
*frisch mit Kernen*
- 10 g Kürbiskerne
- 30 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln,  
*geschält & gewürfelt*
- 1,4 l Gemüsebrühe
- Currypulver
- Jodsalz *mit Fluorid*
- Pfeffer, *gemahlen*
- Muskat, *gemahlen*
- 10 g Petersilie, *gehackt,  
frisch oder TK*
- 4 Scheiben Vollkornbrot

### Nährwerte / Portion:

Energie 281 kcal | Eiweiß 8,66 g  
Fett 9,99 g | Ballaststoffe 10,3 g  
Kohlehydrate 33,4 g

### ZUBEREITUNG

- 1 | **Kürbis** halbieren, faseriges Fruchtfleisch und **Kürbiskerne** entfernen und bei Seite legen. **Kürbis** in Würfel schneiden.
- 2 | **Öl** in einem Topf erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen.
- 3 | **Kürbiswürfel** dazugeben, kurz mit dünsten, mit **Curry** bestäuben und mit **Gemüsebrühe** aufgießen, ca. 20 Min. garen bis der **Kürbis** weich ist.
- 4 | In der Zwischenzeit die **Kürbiskerne** aus dem faserigen Fruchtfleisch lösen, in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen.
- 5 | Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 6 | Abschmecken mit **Salz, Pfeffer, Curry** und etwas **Muskatnuss**.
- 7 | Mit gerösteten **Kürbiskernen** und **Petersilie** bestreuen und mit **Vollkornbrot** reichen.

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:  
[www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank](http://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank)  
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:  
[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)