

Kartoffel-Kürbissuppe



Gesamtzeit
50 Minuten



Schwierigkeit
Mittel

Energie 294 kcal Eiweiß 8.54 g
Fett 6.36 g Kohlenhydrate 53.7 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Zutaten

1 Zwiebel • 700 g REWE Beste Wahl Kartoffeln •
250 g REWE Bio Möhren • 500 g Kürbis (z.B Hokkaido)

Zwiebel schälen, in feine Spalten schneiden.
Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.
Kürbis in Spalten schneiden und entkernen.
Fruchtfleisch würfeln.

2

Zutaten

1 TL Öl • 1 l REWE Bio Gemüsebrühe (Instant) • ja! Salz •
Pfeffer • 2 Blätter Lorbeer

Öl erhitzen. Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und
Kürbis darin kurz andünsten. Brühe zufügen
und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer
würzen. Zugedeckt 20-25 Minuten kochen.

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

700 g REWE Beste Wahl Kartoffeln

250 g REWE Bio Möhren

500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)

1 TL Öl

1 l REWE Bio Gemüsebrühe (Instant)

ja! Salz

Pfeffer

2 Blätter Lorbeer

1 Bund Schnittlauch

100 ml ja! Buttermilch

1 TL Speisestärke

3**Zutaten**

1 Bund Schnittlauch • 100 g ja! Buttermilch •
1 TL Speisestärke

Inzwischen Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Gemüse in der Brühe etwas feiner stampfen. Buttermilch und Speisestärke glatt rühren. In die Suppe rühren. Aufkochen und ca. 1 Minuten köcheln.

4

Suppe abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

□