

**SPORT & ERNÄHRUNG**

# KÜRBISSUPPE MIT KORIANDER UND SONNENBLUMENKERNEN 1/2

---



## FOOD FACTS

*Die Kürbissuppe mit Koriander und Sonnenblumenkernen ist ideal für regnerische Herbsttage, weil ...*

- ◆ Kürbis ein gesunder Energielieferant ist. Er enthält nicht nur das wertvolle Vitamin Beta-Carotin, sondern ist außerdem sehr kalorienarm und passt geschmacklich perfekt zu einem kalten Herbsttag.
- ◆ Ingwer durch seinen intensiven Geschmack ein echtes Highlight in jedem Gericht ist. Außerdem feuert er den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.
- ◆ Sonnenblumenkerne gute Eiweiß- und Magnesiumlieferanten sind. Damit bilden sie eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß.
- ◆ Koriander dem Ganzen einen außergewöhnlichen Geschmack verleiht. Dank seiner antibiotischen und entzündungshemmenden Wirkung ist er außerordentlich gesund.

SPORT & ERNÄHRUNG

## KÜRBISUPPE MIT KORIANDER UND SONNENBLUMENKERNEN 2/2



### *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

#### Allgemein

**50 Minuten**    Zubereitungszeit

**140 kcal**        pro Portion

#### Zutaten für 2 Portionen

<b>400 g</b>	Hokkaido-Kürbis
<b>300 g</b>	Möhren
<b>½</b>	Zwiebel
<b>2-3 cm</b>	Ingwer
<b>1 EL</b>	Butter
<b>½ l</b>	Gemüsebrühe
<b>250 ml</b>	Kokosmilch (aus der Dose)
	Saft von einer halben Zitrone
	Salz & Pfeffer
	Sonnenblumenkerne
	Koriander (nach Geschmack)
	Chili (nach Geschmack)

- 1** Den Hokkaido-Kürbis kannst Du, im Gegensatz zu anderen Kürbissorten, sowohl mit als auch ohne Schale essen. So werden also wahlweise der Kürbis, in jedem Fall aber die Möhren, die Zwiebeln und der Ingwer geschält und anschließend in kleine Würfel geschnitten.
- 2** Alles in Butter andünsten, anschließend mit Brühe aufgießen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- 3** Jetzt kommt der Pürierstab zum Einsatz: Das Gemüse wird fein püriert und mit Kokosmilch verrührt. Nun kommen Salz und Pfeffer sowie der frische Zitronensaft hinzu. Wenn Du Deiner Suppe eine leicht scharfe Note verpassen möchtest, kannst Du mit Chili würzen.
- 4** Die Suppe noch einmal erhitzen und abschließend mit Sonnenblumenkernen (alternativ gehen auch Cashewkernen) und wahlweise Koriander servieren. Fertig ist das Herbstgericht.

