



HERBSTLICHE KÜRBISSUPPE

Zutaten

- ½ normaler Kürbis (640 g)
- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 80 g Karotte
- 2 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Knoblauchpulver
- 4 EL (60 g) Vollrahm
- 4 ML = 68 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt ca.
1 Liter,
4 Portionen

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, geschälter und entkernter Kürbis sowie Karotte hinzugeben. Kurz dünsten, mit Currypulver bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen. Köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 20 Minuten) und dann die Mischung pürieren. Rahm begeben und Suppe auf Esstemperatur abkühlen lassen, Moltein dazugeben, verquirlen und servieren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie: 257 kcal
 Protein: 10 g
 Fett: 14 g
 Kohlenhydrate: 20 g