

SEPTEM

OKTOBER

EMBER

Rezept des Monats - Oktober

Kürbissuppe

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Rapsöl
60 g Kokosflocken
750 ml Gemüsebrühe
250 g saure Sahne
Salz und Pfeffer
aus der Mühle
Curry

Garnitur:

Petersilie
4 TL saure Sahne



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Kürbis waschen und halbieren.

Kerne, grobe Fasern und den Stielansatz entfernen und mit der Schale grob würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einem großen Topf in Rapsöl glasig dünsten, die Kürbiswürfel zugeben und 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kokosflocken zugeben und anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und nochmals abschmecken.

Petersilienblättchen abzupfen, waschen und fein hacken. Suppe in Teller verteilen und mit einem Klecks saure Sahne und Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
213	893	5 g	16 g	23 mg	12 g	1	4 g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf
www.cholesterin.msd.de

CHOLESTERIN

MSD