

Mein Tipp... in der Herbstzeit

Kürbissuppe mit Ingwer für 4 Personen



Zutatenliste:

400 g	Kürbis
200 g	Möhren
1	Zwiebel
2 EL	Butter
	Currypulver
2 EL	feines Hirsevollkornmehl
1 Liter	Gemüsebrühe
	frisch geriebener Ingwer
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	frisch gepresster Knoblauch (nach Geschmack)
	Pfeffer
	Meersalz
1 EL	Mandelblättchen
4 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel dazu geben und ebenfalls anschwitzen. Das Currypulver und das Hirsevollkornmehl einstreuen und mit anschwitzen.
3. Die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen, die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren.
4. Mit Ingwer, Pfeffer, Meersalz und Knoblauch abschmecken. Die Mandelblättchen ohne Fettzugabe leicht in einer Pfanne bräunen. Die Creme fraiche auf die Suppe geben und die Mandeln darüber streuen. Dazu passen ein bis zwei Scheiben Vollkornbaguette.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser leckeren Vorspeise.
Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Appetit auf mehr Informationen zu den Themen „Vollwert-Ernährung und Lebensstiländerung“?

ANBEI MEINE SEMINARTERMINE FÜR OKTOBER:

Projektzimmer, Hochstraße 1m, 47506 Neukirchen-Vluyn

Mittwoch, 07.10.2015 – 19:00 Uhr

Lebensstiländerung: Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens

Mittwoch, 14.10.2015 – 18:00 Uhr

Vollwert-Ernährung

Mittwoch, 21.10.2015 – 18:00 Uhr

Lebensstiländerung: Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens

Mittwoch, 28.10.2015 – 18:00 Uhr

Vollwert-Ernährung

Naturkostladen Moers, Xantenerstr. 24 b, 47441 Moers

Donnerstag, 15.10.2015 – 19:30 Uhr

Änderung des Ernährungsverhaltens und Gewichtsreduktion

Donnerstag, 29.10.2015 – 19:30 Uhr

Vollwert-Ernährung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe

Ernährungsberater