

WÄRMENDE KÜRBISSUPPE



400 g Kürbis
1-2 Rüeblen
Kürbis rüsten; je nach Sorte Schale entfernen
Rüeblen in Scheiben schneiden

1 EL Sonnenblumenöl
in eine heisse Pfanne geben, Hitze reduzieren

Je ½ KL gemahlener Koriander,
Curcuma, Kreuzkümmel,
Senfsamen
dazugeben und leicht rösten

Kürbis und Rüeblenstücke
dazugeben, kurz anbraten

8 dl wenig Salz und Pfeffer
mit Gemüsebouillon
aufgiessen
dazugeben
bis Gemüse knapp bedeckt ist

ca. 20-30 Minuten weichkochen, pürieren

Tipp: abschmecken mit

Wenig Orangen- oder
Zitronensaft
Petersilie
Curcuma
Zimt
Salz/Bouillon
Pfeffer
Rahm

Wer es noch wärmer will, kann noch fein geschnittenen Ingwer zufügen.

Information: Gemäss der westlichen und östlichen Naturheilkunde wirken Kürbis, Senfsamen, Curcuma, Pfeffer, Ingwer und Zimt wärmend auf den Körper.