Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Kürbissuppe

Rezept für 4-6 Personen

ca. 750 g Kürbisfleisch (ca. 1 Hokkaido-Kürbis)	Hokkaido muss NICHT geschält werden. Mithilfe eines Esslöffels entkernen und würfeln.
3-5 Mohrrüben	+
1 mittelgroße Zwiebel	+
daumengroßes Ingwerstück	schälen und ebenfalls würfeln.
1 EL Rapsöl	erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Kürbis-, Mohrrübenwürfel und Ingwer dazugeben und kurz mit
1 EL Curry/Ras El Hanout	andünsten.
mind. 750 ml Gemüsebrühe	Mit der Brühe alles bedecken und 20 min köcheln lassen.
Kürbiskerne	In der Zwischenzeit ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
Curry, Ingwer, Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft	Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren und mit abschmecken, evtl. ein paar Spritzer Zitronensaft.
1-2 EL Kochsahne 15% oder Kokosmilch	Mit einem Spritzer Kochsahne, den angerösteten Kürbiskernen und etwas
Kürbiskernöl	garniert anrichten.

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261