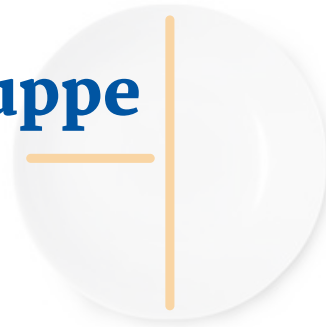




Herbstliche Kürbissuppe



Menge

2200 g für 4 - 5 Portionen

Zutaten

1	Kürbis, etwa 800 g
2	Möhren
1	Zwiebel
1 Stückchen	Ingwer
30 g	Schweinespeck
2 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne
etwas	Pfeffer und Salz
1 ½ Bund	Petersilie

Zubereitung

Kürbis entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Möhren und **Zwiebel** schälen und würfeln. **Ingwer** und **Speck** schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Speck darin anbraten.

Kürbis, Möhren und Ingwer dazugeben.

Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sahne hinzufügen und alles pürieren.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Auf dem Teller servieren und mit **Petersilie** bestreuen.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	232 kJ / 56 kcal	Eiweiß	1,2 g
Fett	4,3 g	Ballaststoffe	1,2 g
gesättigte Fettsäuren	2,0 g	Natrium	16 mg
Kohlenhydrate	4,2 g		
davon Zucker	2,6 g	Gemüse/Obst/Nuss	52 g

Hinweis

Die Suppe ist auch ohne Schinkenspeck schmackhaft.