

Kürbis-Mandel-Suppe: Ein fabelhaftes Rezept für viel Kraft!



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Petra Schulze-Lohmann, Nelli Betke, Sophie Pekrun

Das Rezept

- 1 Zwiebel
- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mandelmus
- 10 g ganze Mandeln mit brauner Haut

schälen und kleinhacken.
waschen und in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel in
andünsten.
dazugießen und die Kürbiswürfel ca. 15 min zugedeckt
weich kochen.
dazugeben und die
Suppe pürieren.

in einer Pfanne ohne
Fett anrösten,
über die Suppe streuen
und servieren.

Bei Hokkaidokürbissen
kann die Schale
mitgegessen werden!



Gut zu wissen!

Mandeln

- liefern viele Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind
- sind reich an Eiweiß
- enthalten viel Calcium und Eisen



Kürbisse

- enthalten viel Kalium, das wichtig für die Funktion der Körperzellen ist
- sekundäre Pflanzenstoffe stärken das Immunsystem



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren

Variationen



Mit Ingwer gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Geriebener Ingwer (ca. 1 EL) bringt eine feine Schärfe in die Kürbissuppe. Er stärkt außerdem die Abwehrkräfte und hilft so unbeschwert durch den Herbst/Winter zu kommen.

Vitaminaufstockung mit Äpfeln und/oder Möhren

Das Obst/Gemüse kann einfach kleingeschnitten mit dem geriebenen Kürbis in die Suppe gegeben werden und sorgt für eine zusätzliche Frische im Gericht.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren