

Kochen mit Sven



Cremige, mild-würzige Kürbissuppe

mit Cashewkernen und Linsen (ohne Zwiebel & Knoblauch)

Zubereitungszeit: 30-45 Minuten

Zutaten für 1,5 Liter Suppe

- 1 Butternut-Kürbis mit Schale (ca. 1-1,5 kg)
- 150 g getrocknete rote Linsen
- 100 g ungesalzene Cashewkerne
- 1 EL Madras-Currypulver
- ½ EL Kurkuma
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl (zum Kochen und Braten)
- Salz und Pfeffer
- Außerdem: Vollkornbrot oder Vollkom-Baguette

Benötigte Utensilien:

Suppentopf, Wasserkocher, Küchenwaage, Stabmixer

Zubereitung:

- 1 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen.
- Den Kürbis waschen und in gleichgroße Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden
- Im Suppentopf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen.
- Madras-Currypulver und Kurkuma bei mittlerer Hitze kurz darin anrösten. (Nicht anbrennen lassen!)
- Die Kürbisstücke dazugeben und 2-3 Minuten anbraten.
- Dann die Cashewkerne, Linsen, das heiße Wasser und den Brühwürfel dazugeben.
- Die Suppe zum Kochen bringen und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kürbis und Linsen weich sind.
- Den Suppentopf vom Herd ziehen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- Nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.
- Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einer Scheibe Vollkornbrot oder Vollkorn-Baguette servieren.

GUTEN APPETIT!

Anmerkungen zum Rezept:

- Wussten Sie, dass 100 Gramm rote Linsen fast genauso viel Eisen wie 100 Gramm Rindfleisch enthalten?
- Kurkuma enthält den Stoff Curcumin, dem eine stark entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird und der zwanzigmal schneller aufgenommen wird, wenn man ihn in Kombination mit schwarzem Pfeffer und Fett zu sich nimmt. Die Kürbissuppe mit Olivenöl und Cashewkernen ist ein hervorragendes Beispiel dafür!

Hinweis für Allergiker: Überprüfen Sie immer die Angaben auf der Verpackung und die Zutatenliste auf Zutaten, die bei Ihnen allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wir stellen in Zusammenarbeit mit "Die Essende Dame" ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

Pauline Kortbeek