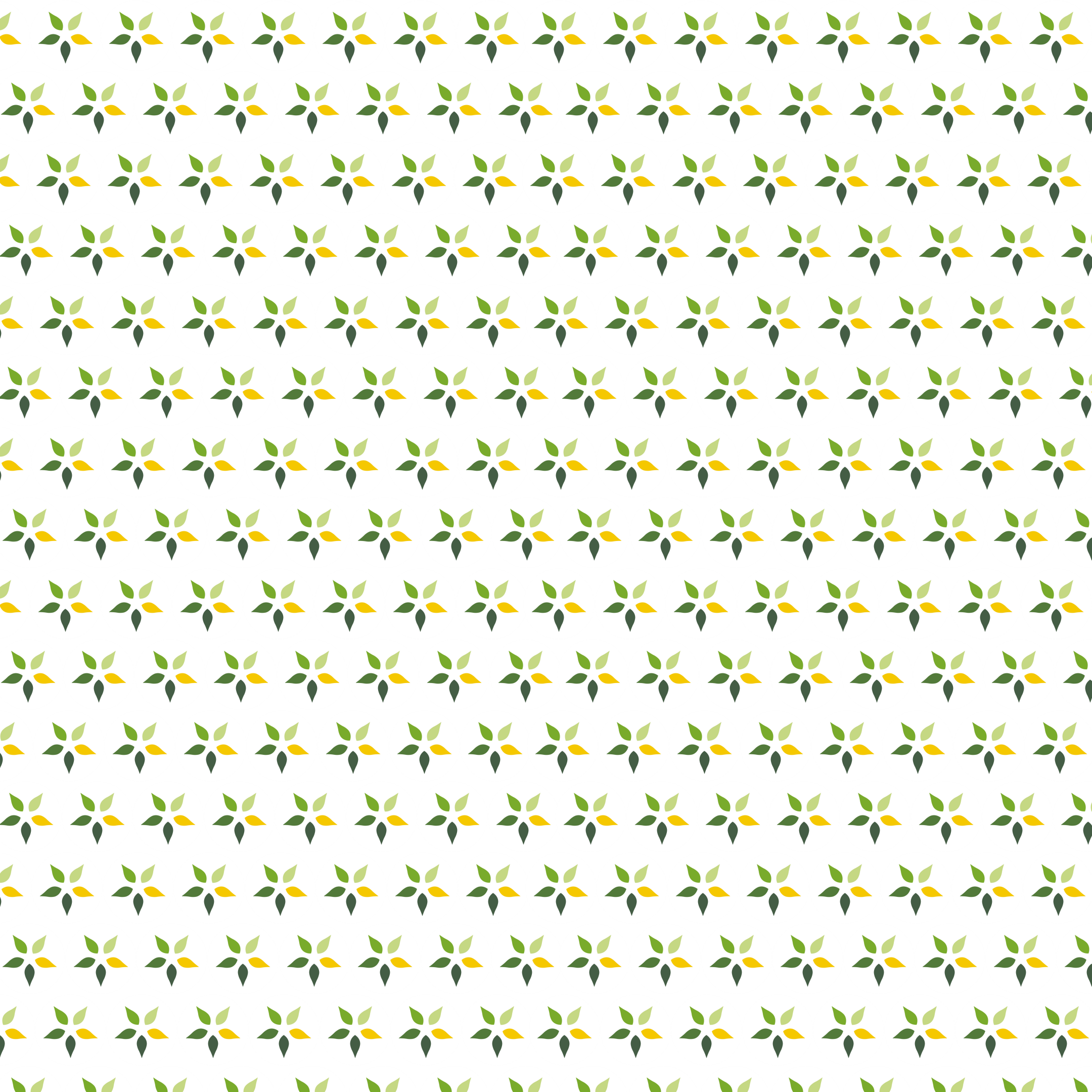


## Utensilien/Küchengeräte

- ein Kochtopf
- ein Sparschäler
- ein Pürierstab
- ein Kochlöffel
- eine Suppenkelle
- ein Messer
- ein Schneidbrett







## Zutaten - ca. 6 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,4 kg)

1 Pastinake

4 Möhren

2 Zwiebeln

3-4 kleine Kartoffeln

1 Liter Wasser

2 Esslöffel (EL) Mehl

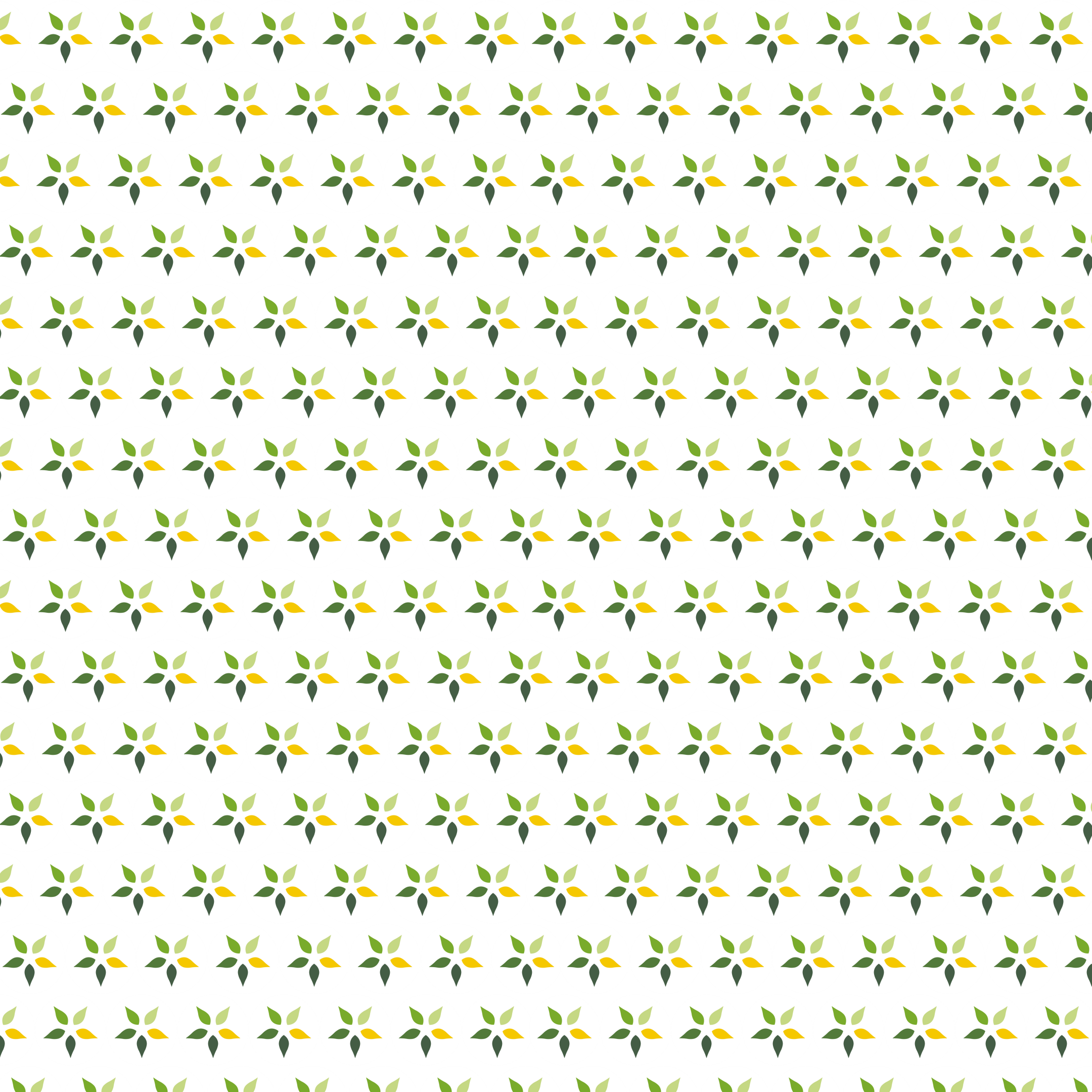
2 EL Öl

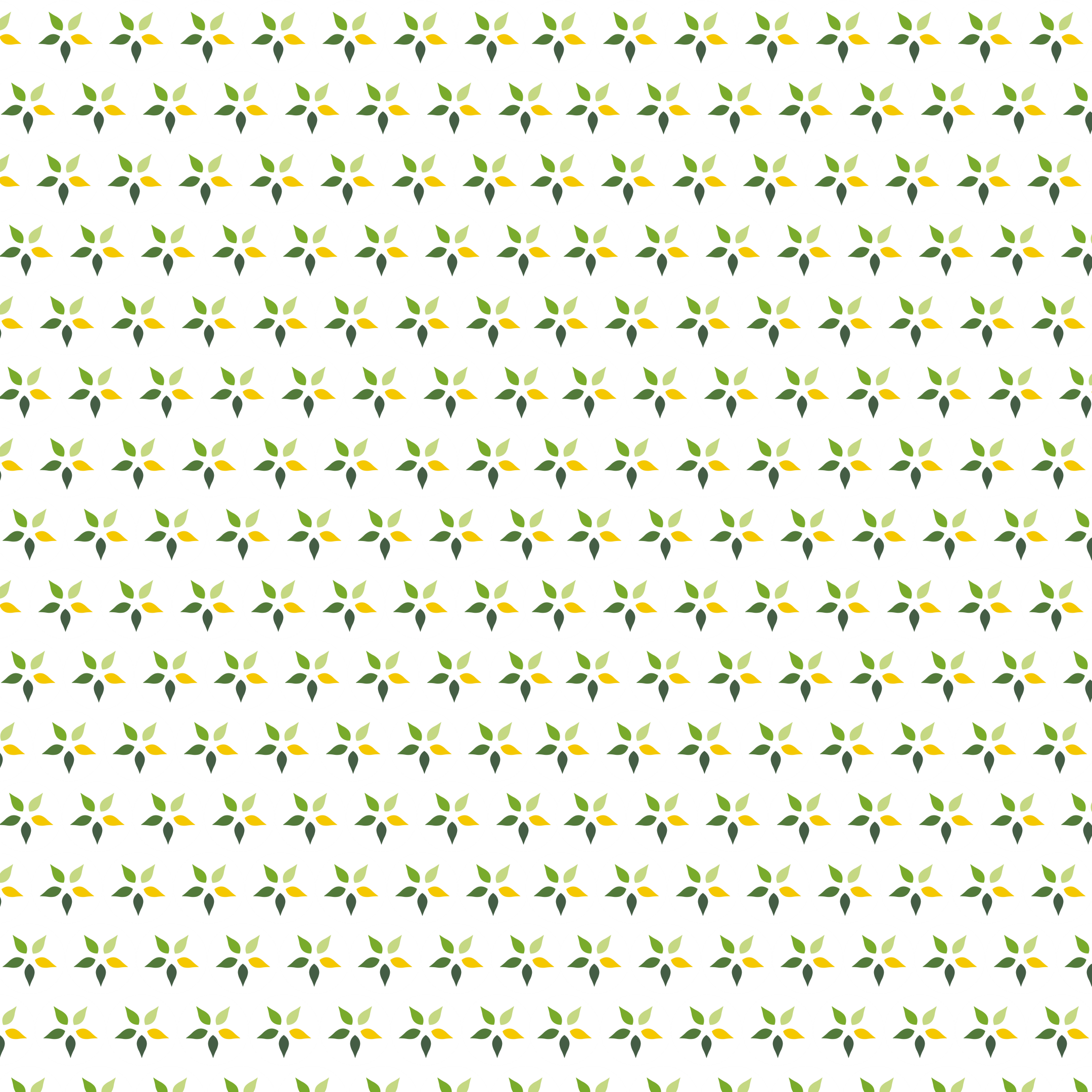
200 g (pflanzliche) Sahne

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

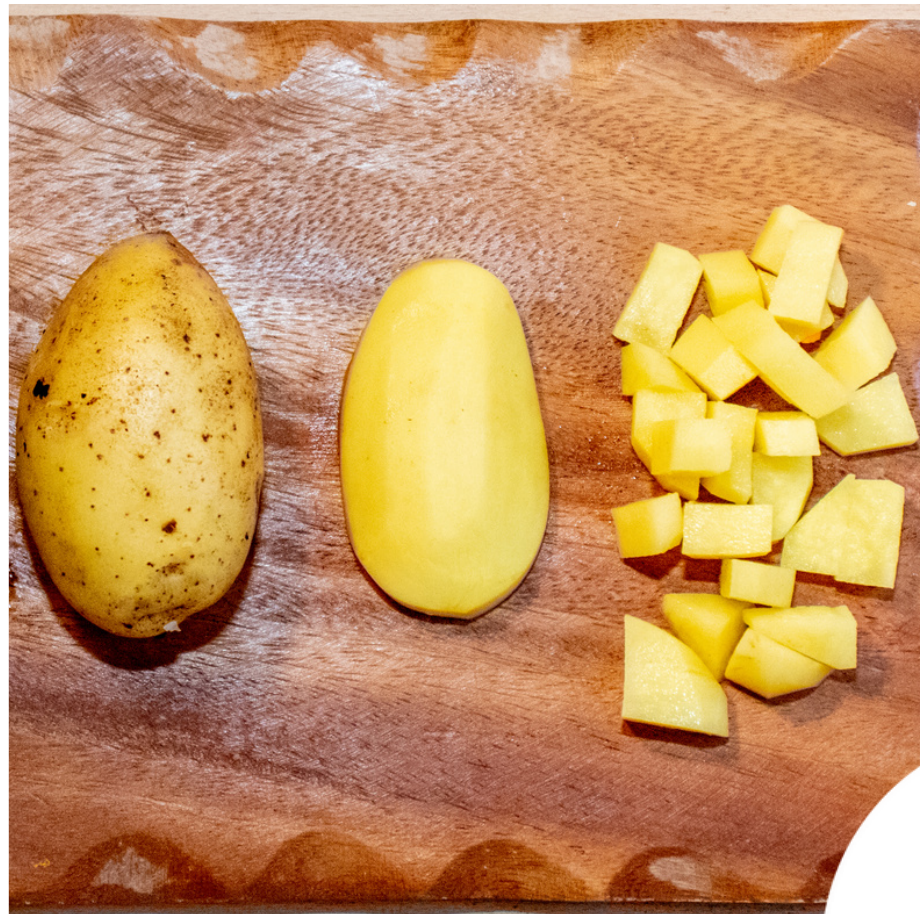
ggf. frische Kräuter,

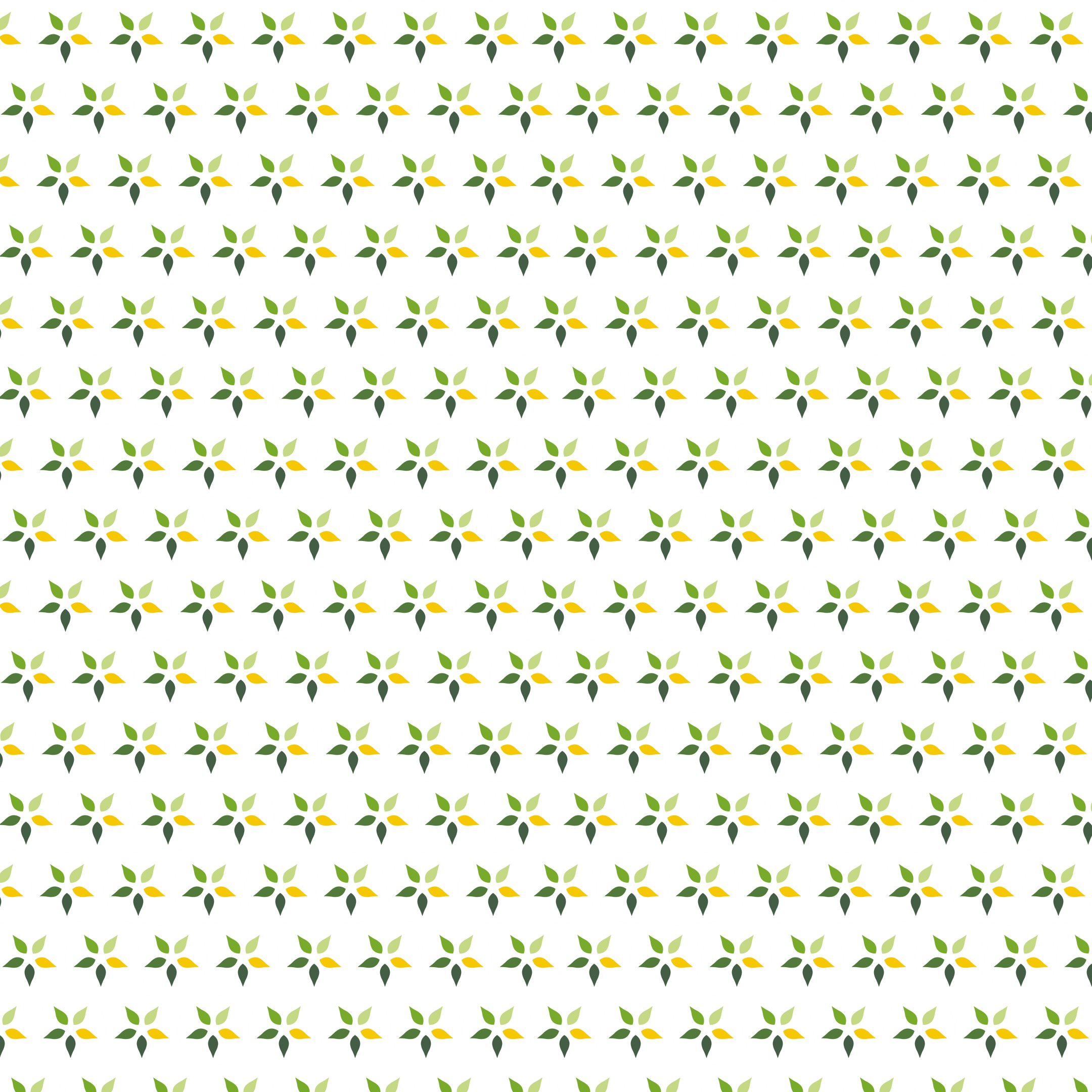
Sonnenblumenkerne, Brotwürfel






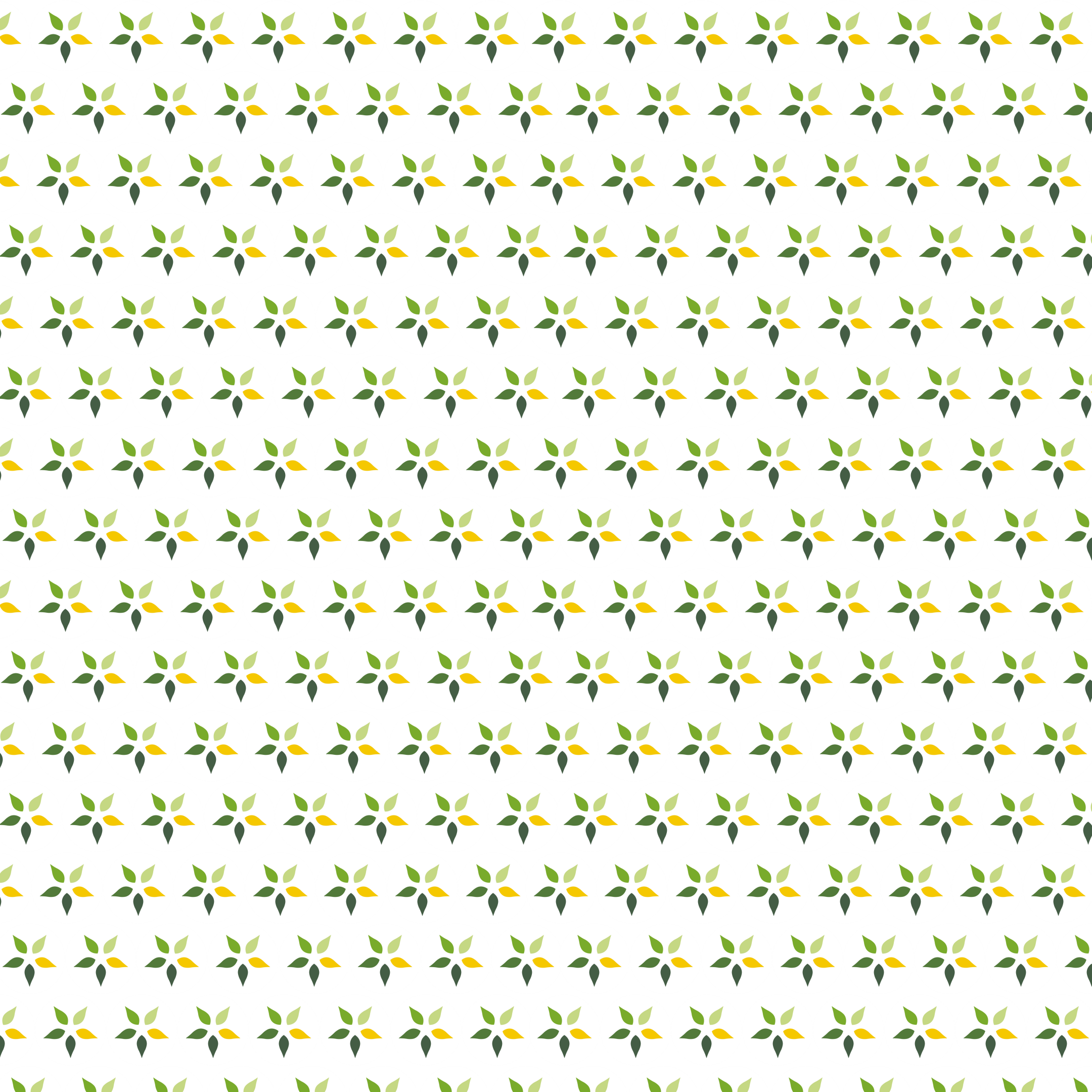




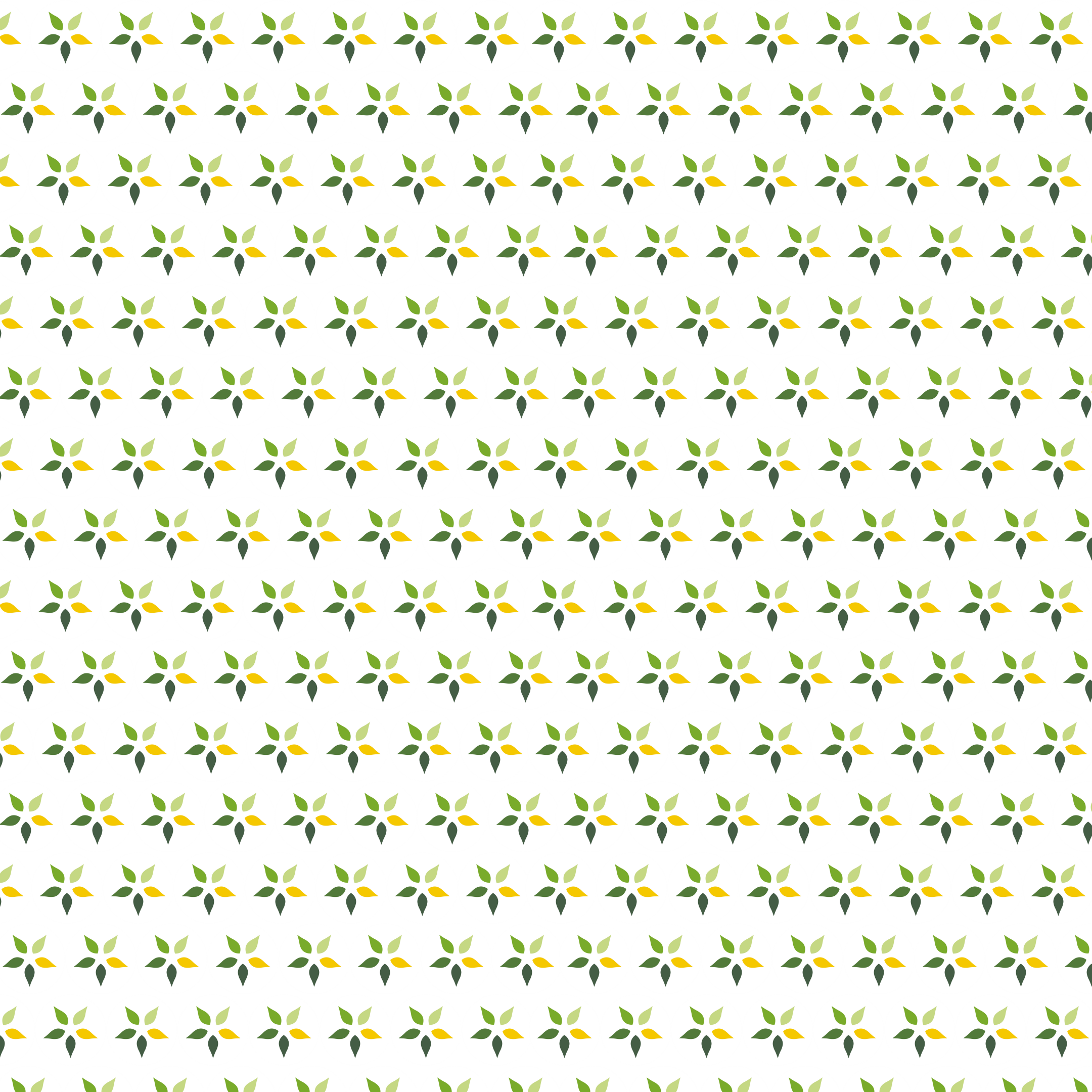


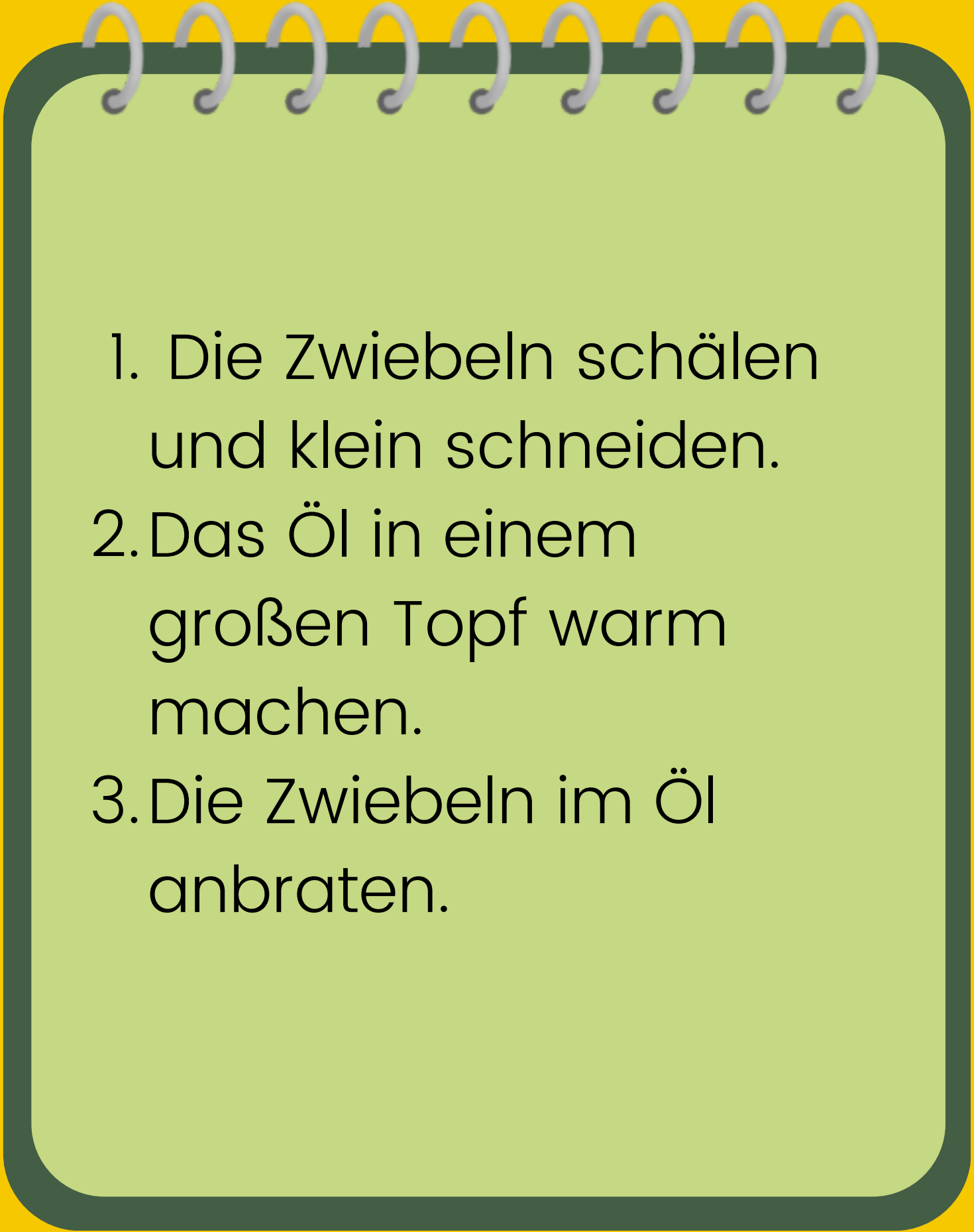


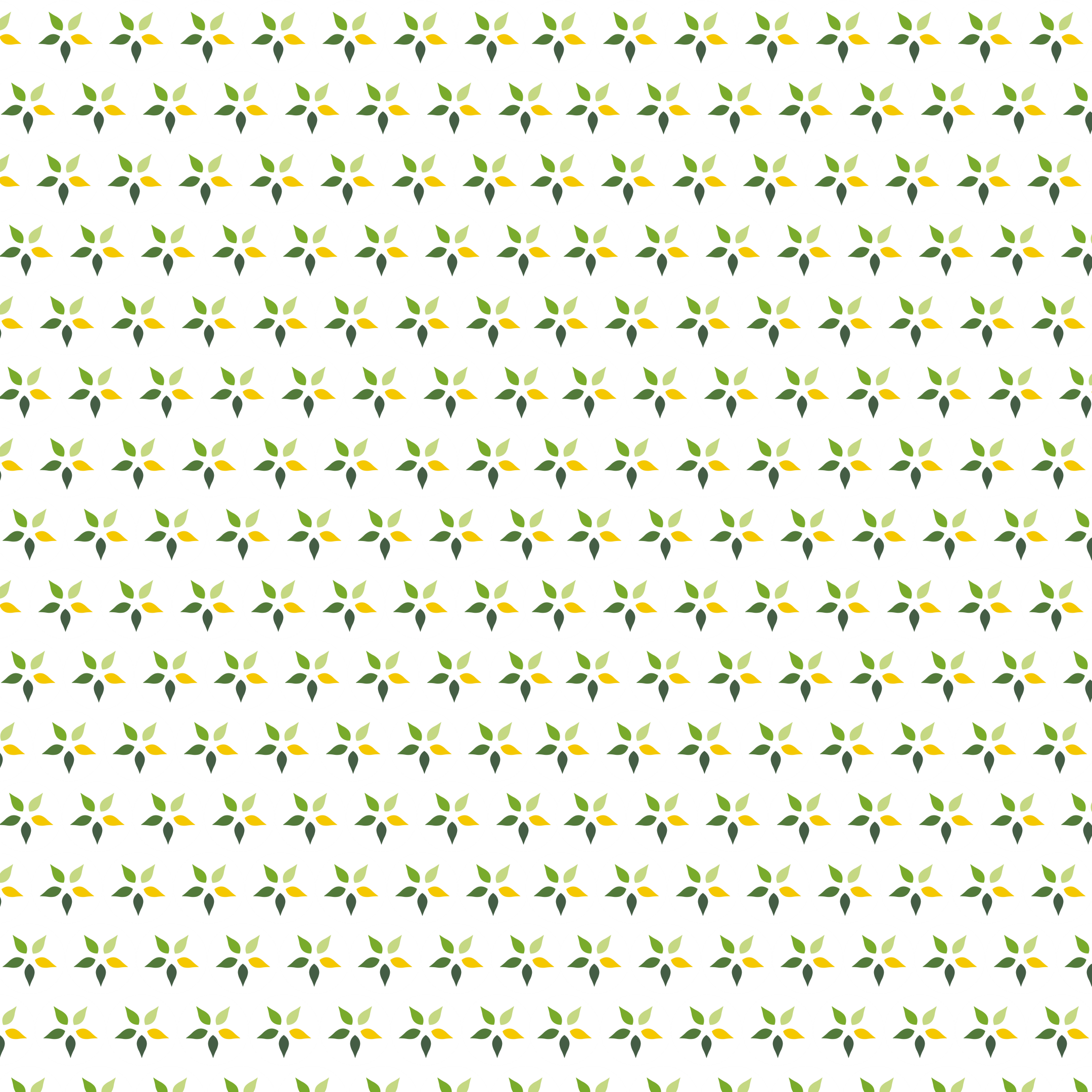
- 
1. Den Kürbis, die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinake waschen
  2. Den Kürbis in 4 Teile teilen, entkernen und klein schneiden
  3. Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinake schälen und klein schneiden.
- 
- 





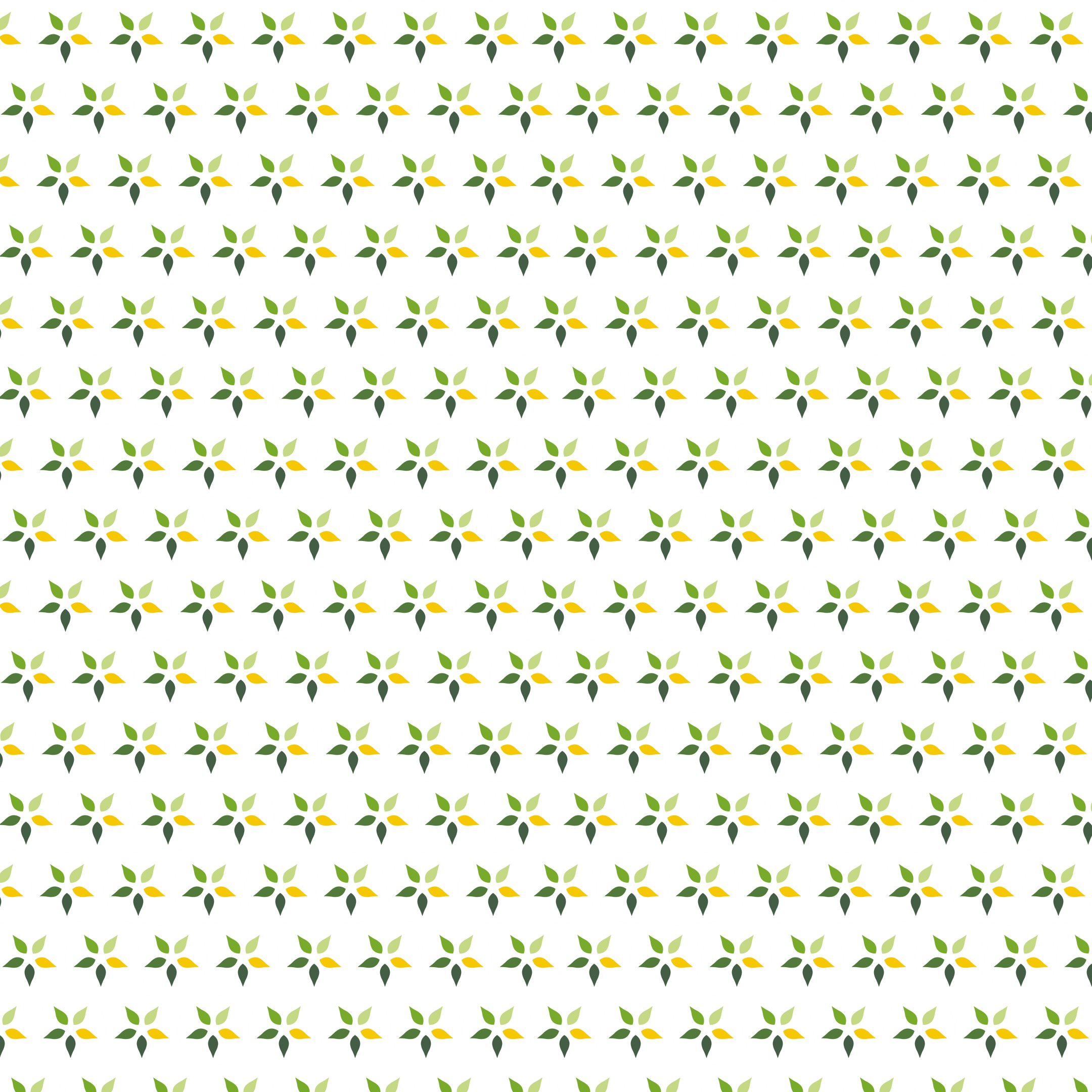


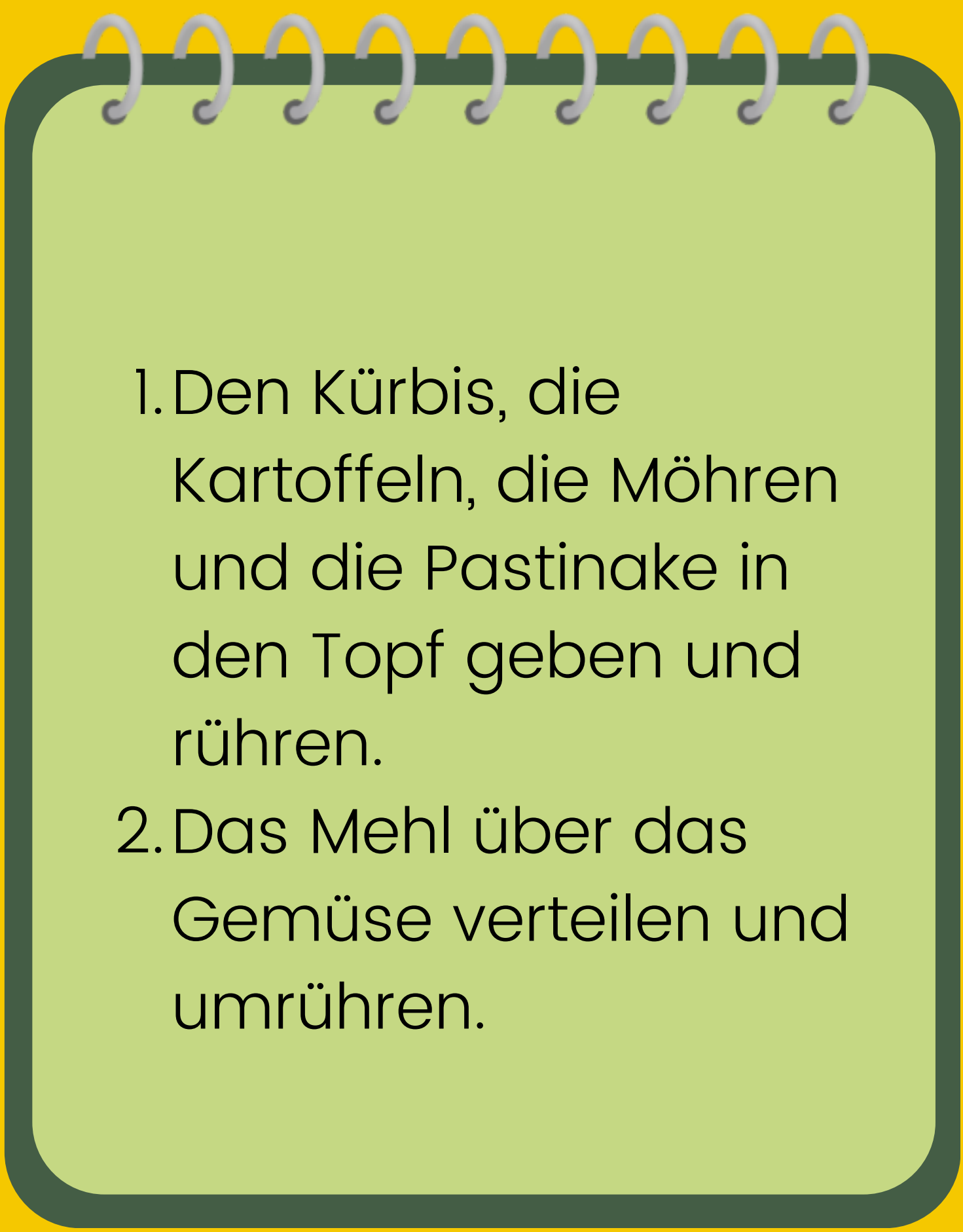
- 
- A graphic of a spiral-bound notebook with a light green cover and a dark green border. The spiral binding is at the top. The notebook is set against a yellow background. On the left and right sides of the notebook, there are circular icons containing stylized green and yellow leaves.
1. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.
  2. Das Öl in einem großen Topf warm machen.
  3. Die Zwiebeln im Öl anbraten.

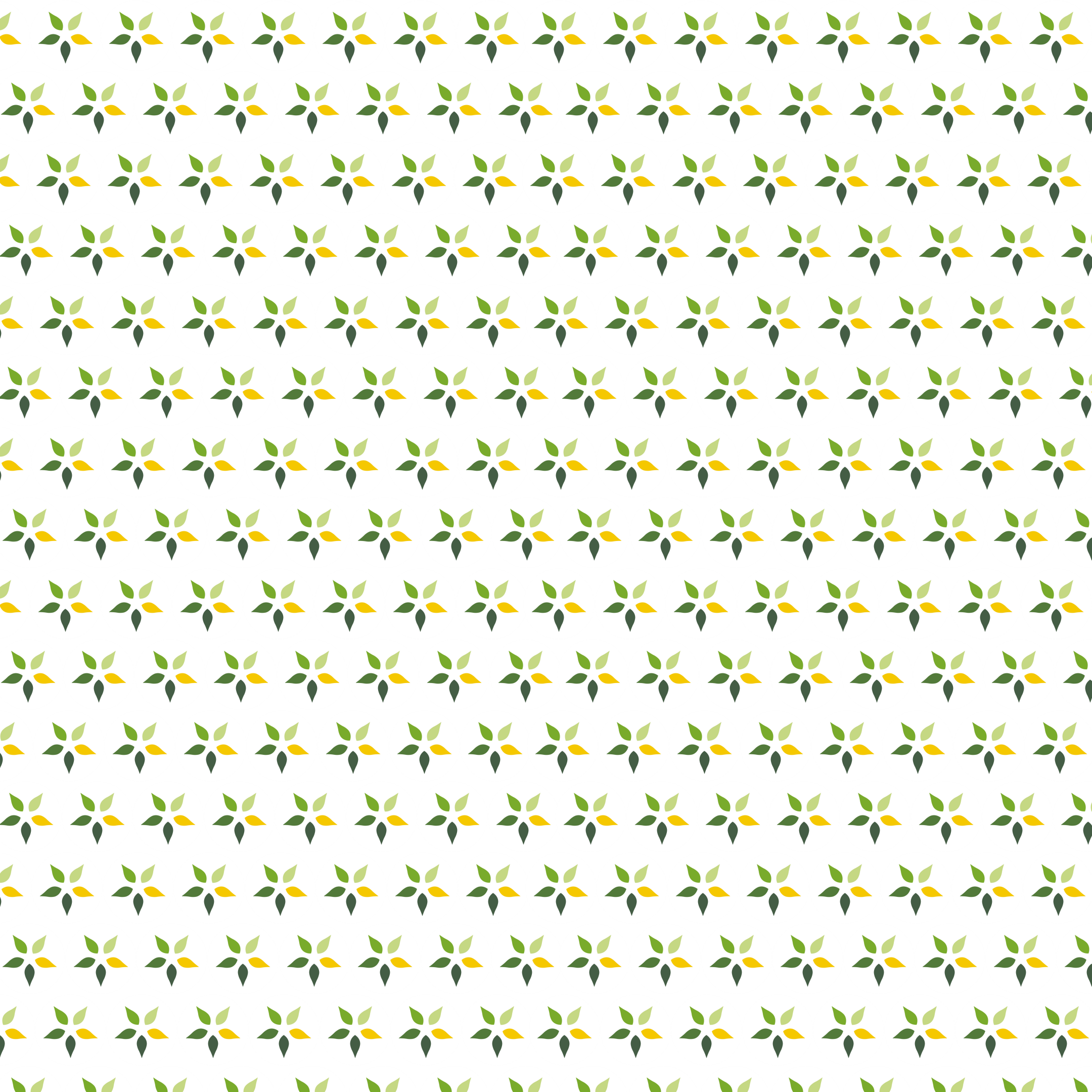




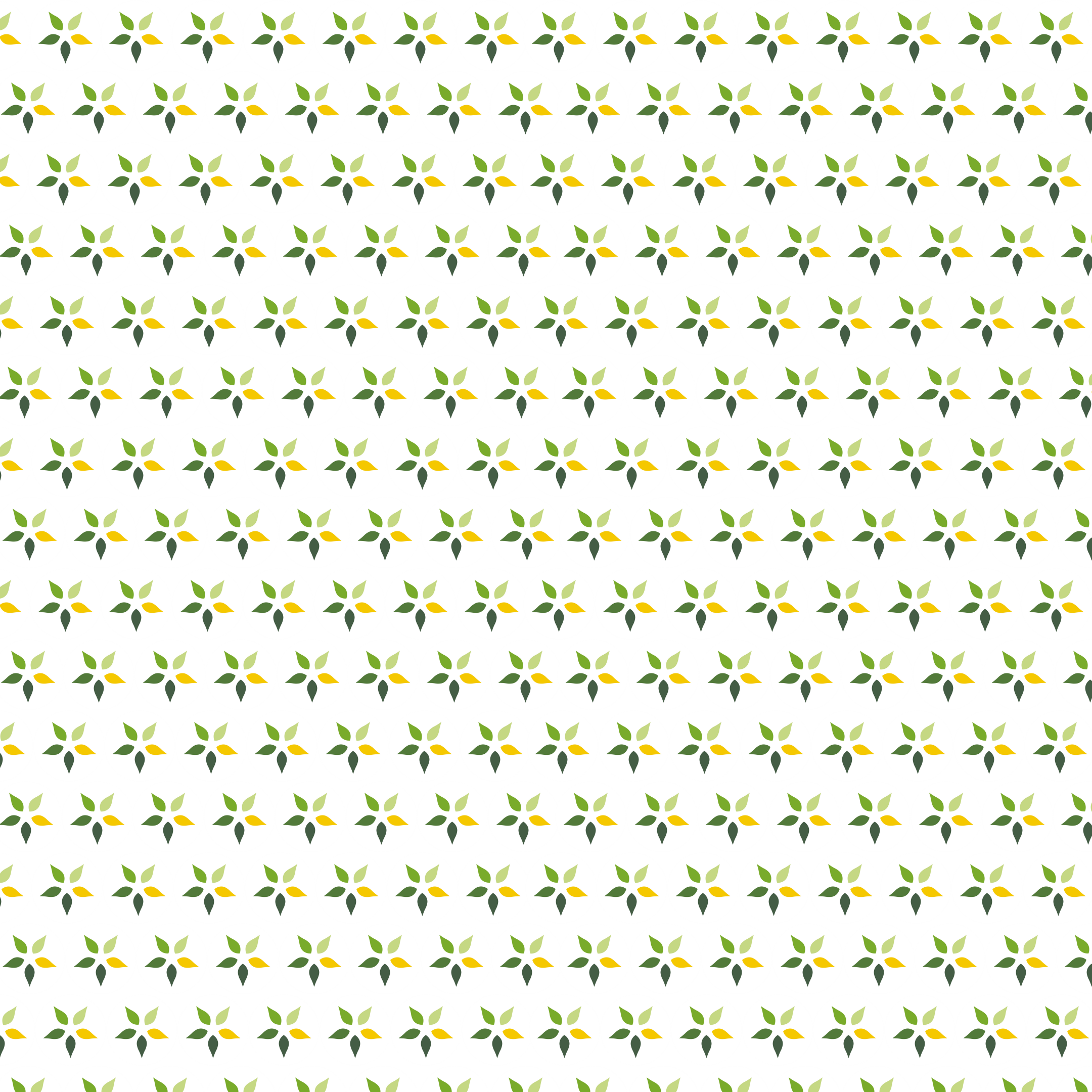







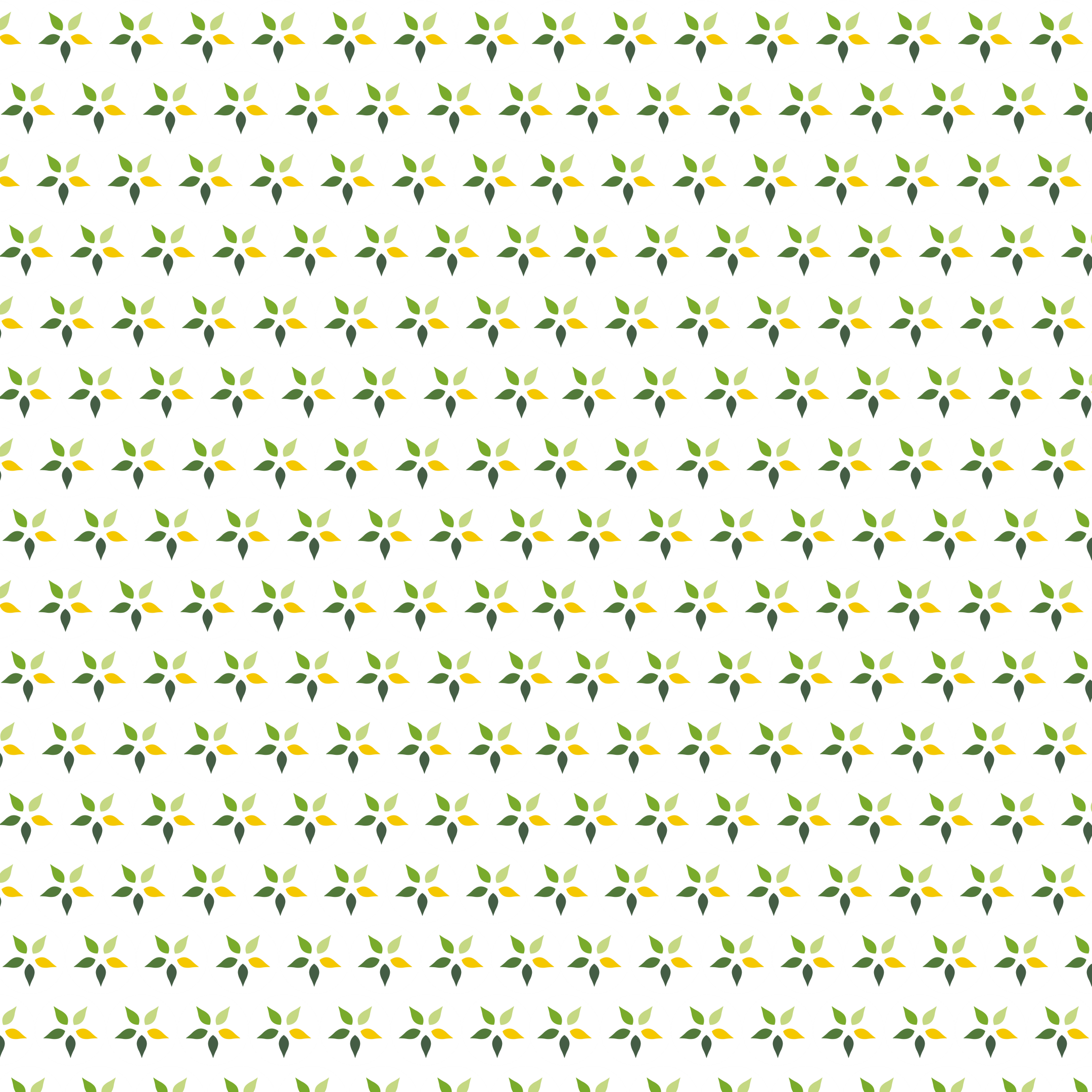
- 
- A graphic of a spiral-bound notebook with a light green cover and a white page. The spiral binding is at the top. The page contains two numbered steps in a list.
1. Den Kürbis, die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinake in den Topf geben und rühren.
  2. Das Mehl über das Gemüse verteilen und umrühren.





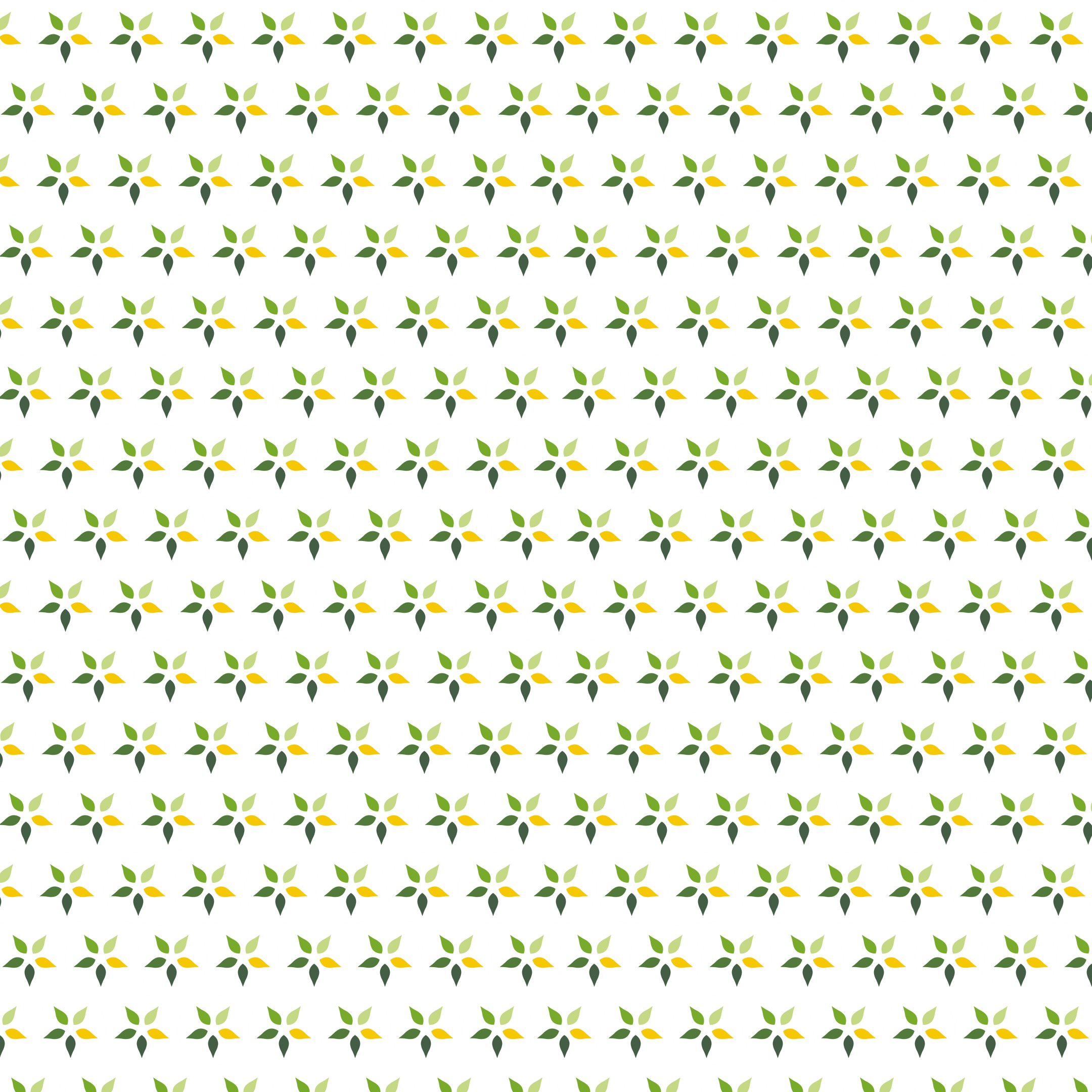


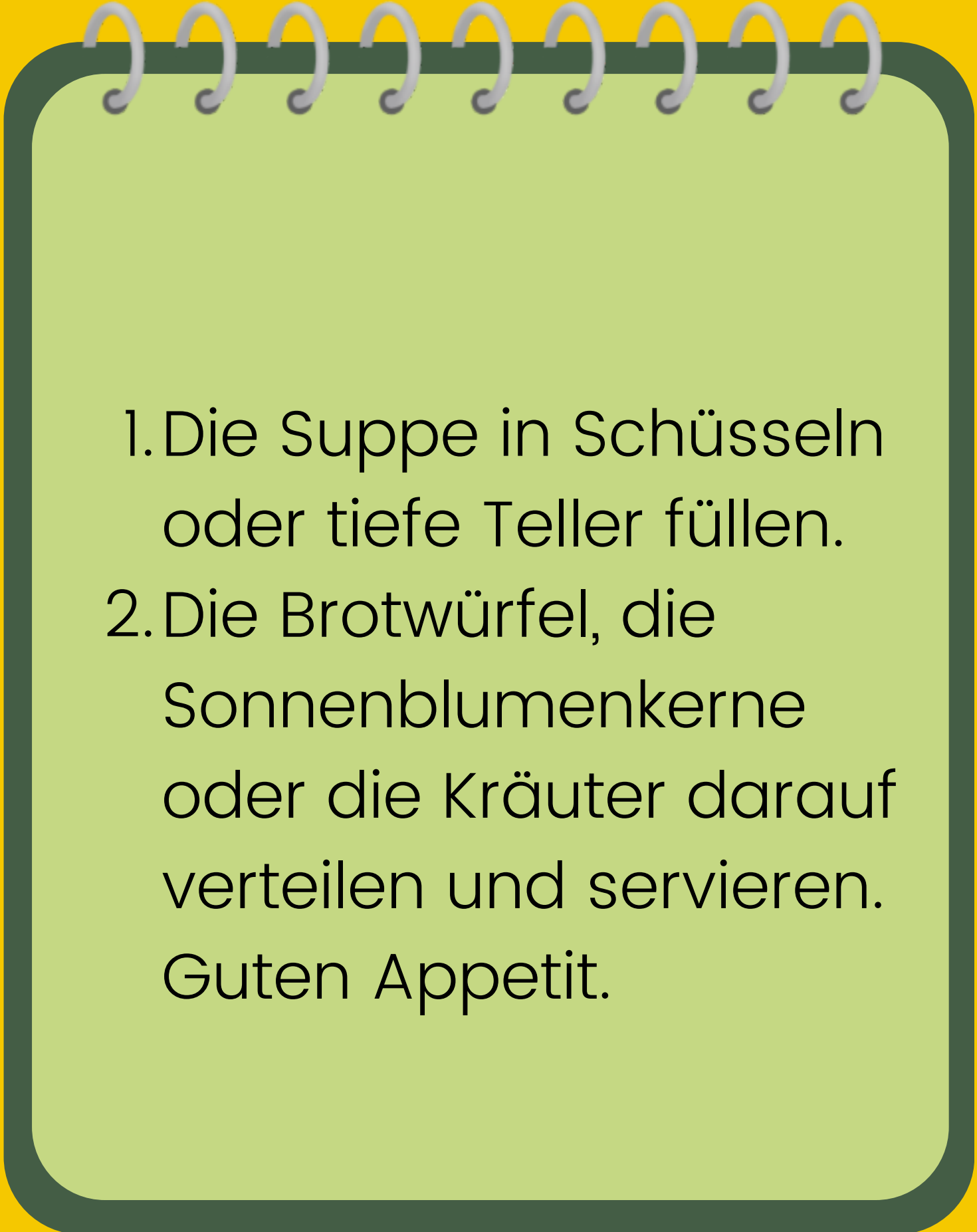

- 
1. Das Wasser und die (pflanzliche) Sahne in den Topf gießen. Die Suppe für ca. 25 Minuten bei wenig Hitze mit Deckel köcheln lassen.
  2. Die Suppe pürieren.
  3. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.
- 
- 









- 
- 
1. Die Suppe in Schüsseln oder tiefe Teller füllen.
  2. Die Brotwürfel, die Sonnenblumenkerne oder die Kräuter darauf verteilen und servieren.  
Guten Appetit.

