

Kürbissuppe

Foto-Rezept Herbst





Küchengeräte

1. Kochtopf
2. Sparschäler
3. Pürierstab
4. Kochlöffel
5. Suppenkelle
6. Messer
7. Schneidbrett
8. Esslöffel (EL)



für ca.
6 Portionen



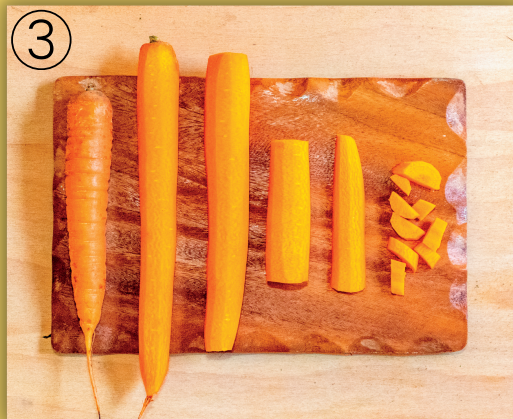
Zutaten für die Kürbissuppe



1. Hokkaido-Kürbis (ca. 1,4 kg)
2. kleine Kartoffeln (3-4 Stück)
3. Möhren (4 Stück)
4. Pastinake (1 Stück)
5. Zwiebeln (2 Stück)
6. Wasser (1 Liter)
7. Mehl (2 EL)
8. Öl (2 EL)
9. (pflanzliche) Sahne (200g)
10. Salz, Pfeffer, Paprikapulver
11. Toppings: Sonnenblumenkerne, Brotwürfel etc.

Dieses Gemüse
wächst im Herbst in
Deutschland

2



Zubereitung der Kürbissuppe

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



Zubereitung der Kürbissuppe

1. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln im Öl anbraten.
3. Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Pastinake in den Topf geben und rühren.

4



Zubereitung der Kürbissuppe

1. Mehl über das Gemüse verteilen und umrühren.
2. Wasser und (pflanzliche) Sahne in den Topf gießen. Die Suppe für ca. 25 Minuten bei wenig Hitze mit Deckel köcheln lassen.
3. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

5



**Guten
Appetit!**



Servieren der Kürbissuppe

1. Die Suppe in eine Schüssel geben und nach Geschmack mit den Toppings bestreuen.

6

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Europa-Universität
Flensburg

Institut für Gesundheits-, Ernährungs-
und Sportwissenschaften
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

Impressum:

Fotos: Alexander Leven

Layout & Design: Vanessa Lüder

Bearbeitet von: Marvin Marx, Lisa Rück,

Bernadette Lange

Copyright©2023

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de